معجم النباتات الطبية

تأليف
وديع جبر



دار الجيل
بيروت

معجم النباتات الطبية

معجم
النباتات الطبية

تأليف
وديع جبر

دار الجيل
بيروت

الطبعة الأولى
١٤٠٧هـ = ١٩٨٧م

مقدمة الكاتب

انّه لمن السخرية أن نزيّن بيوتنا بالأزهار الصناعية وفي خارجه تفيض المروج بالأنوار وتعجّ الرياض بالرياحين.

وانّه لمن السخرية، أيضاً، أن نشرب الماء المحفوظ وينابيع الحياة تتدفّق مياهاً عذبة وتتفجّر صحة وعافية. نحلّي شرابنا بالسكر وندع العسل في شهده...!

أوليس من السخرية أيضاً أن ننبذ صيدلية الطبيعة وما فيها من غذاء وشفاء لنبتا ع أقراص الدواء المصنوعة من صيدلية بشريّة، نترك الأسمى ونتشبّث بالأدنى. نبتا ع المعادن ونذرّ الجواهر واللآليء.

كان لكلّ بضع قرى طبيب واحد يعالج مرضاه بالوصفات الطبيّة فيشفون. وكان هو نفسه يعيش مريض الجيب خالي الوفاض معوزاً فقيراً. أمّا اليوم ففي كل قرية أطبّاء كثر يعالجون ويداوون، ويحيون حياة ثراء وبحبوحة. ما السرُّ في ذلك؟ السرّ كل السرّ، في ابتعاد الانسان عن أمّه الطبيعة. يغتذي بلحوم حيوانات وحليب ودواجن وبيض أعدّ لها هو نفسه غذاءً مصنوعاً تأباه هي وتعاف أكله. ويغتذي الوليد حليباً مجفّفاً صناعياً وأمّه، خشية أن يتهدّل ثدياها، لا تُرضعه، والعكس هو الصحيح والمفيد، إذ يحتفظ الثديان باستدارتهما وصلابتهما في حال الارضاع. ومع تقدّم العلم الكيميائيّ والنباتي

اكتشف العلماء العناصر الفعّالة في النبات، فعزلوها، وأكبّوا على دراستها، ومعرفة قوامها، فاذا بهم يفلحون في صنعها كيميائياً دون الرجوع الى النبات. وهذا من عجائب الصناعة.

لكن بعض هذه الموادّ المصنوعة لا تفي بالحاجة اذ يقتضي المرء العودة الى النبات نفسه، يعالج به علته، ومثلاً لذلك، نبات الخلّة الشيطانية الذي يشفي البهق (نوع من البرص). وصنعت منه الكيمياء علاجات لم تفِد. ولكن من حسنات الصناعة أنّ الأدوية المصنوعة ادّخرت للطبيعة أشجارها. فمادّة الكينا الشافية من الملاريا كانت تُستخرج من لحاء الكنكينا (شجر الكينا). ولولا وجود هذا العنصر الفعّال لانقرضت الأشجار عن سطح الأرض. وكذلك الأمر في شجر الصفصاف الذي تُستخرج منه مادّة السّاليسيلات الشافية للأمراض العصبيّة والتي صُنع منها الأسبيرين والأسبرو والبانادول: هذا السّفر الذي بين يديك، عزيزي القارىء، « معجم النباتات الطبيّة »، هو ثمرة مجهود دام أعواماً. تجد فيه ما تحتاج اليه من معرفة النبات. غذاء ودواء ووقاية فضلاً عن وصف النبات : ساقه، أزهاره وألوانها، وأوراقه كأنّه بادٍ لعينيك.

وهذا المعجم هو الأول من نوعه في اللغة العربية أوردنا فيه التركيب الكيميائي للنبات، منافعه ومضارّه وطرق استعماله من تعطين أو غلي أو شراب أو صبغة أو خلاصة.

فعسى أن يكون لهذا الكتاب رواج في البلدان العربية، تفيد منه العامة والخاصة فيسدّ فراغاً في المكتبات العربية ويكون فاتحة سلسلة نودّ اصدارها تباعاً في مجال الطبّ النباتي والكيميائي والعناية بنبات الزينة والدواجن الأهلية وتربيتها والوصفات المنزلية التي لا تستغني عنها ربّة بيت،

والله ولي التوفيق.

وديع جبر

بيان بتحضير النبات للاستعمال

الزيوت ***Les huiles***

نقع الأزاهير والأوراق العطرة في زيت الزيتون الجيد، مدة أربعين يوماً، ترشح وتوضع في قنينة سوداء.

الصبغة ***Teinture***

نقع النبات في الكحول مدة ثلاثة أسابيع، يرشح بعدها ويوضع في قنينة سوداء اللون محكمة السدّ.

الغلي ***Décoction***

وضع النبات في الماء عند غليانه وتركه على النار يتبخّر منه المقدار المعيّن. النباتات الخالية من الزيوت.

المرث، التعطين ***Infusion***

وضع النبات في الماء الغالي، ورفع الوعاء عن النار وتغطيته. يصلح لذلك كل نبات عطري جوهره زيت طيار.

المقادير — *Doses*

ملعقة قهوة : ٥ ــ ٧ غ.
ملعقة طعام : ٧ ــ ٩ غ.

النقع — *Macération*

نقع النبات في الماء البارد والمدة المقرّرة.
البذور والحبوب.

الهضم — *Digestion*

وضع النبات في الماء الحارّ دون الغليان المدة المقرّرة ــ الجذامير، الجذور، السوق الصلبة واللحاء والقشور.

مقدمة « لورانس ناصيف »

هذا المعجم الأول من نوعه في اللغة العربية، هو الفريد بين الكتب النباتية الطبيّة. يجد فيه القارئ اسم النبات باللغات الأربع. العربية واللاتينية، الاسم العلمي والانكليزية والفرنسية.

كما يجد فيه ايضاً أوصاف النبات ونوع أوراقه. والأزهار وألوانها، والسوق وصفاتها، والبذور وأشكالها. فضلاً عن تركيب النبات الكيماوي وقد أفردنا لها جدولاً بالأحرف اللاتينية تسهيلاً لقراءتها.

أمّا الأمراض فقد أوضح المؤلف كيفيّة استعمال النبات للمعالجة، من نقع، ومرث، وغلي، وصبغة.

وصفوة القول ان هذا المعجم يسدّ فراغاً رهيباً في المكتبة العربية التي تفتقر الى مثل هذا السفر القيّم النفيس.

آآكثار الخيميات

L: Bunium bublocastonum

E: Arnut, Earth chestnut

F: Glande de terre

أسماؤه: بونيوم، آآكثار أجرد، جوز أرقم.

نبات عسقولي سوقه جرد نحيلة، يشبه البقدونس غيران وريقاته أدقّ منها وألس. أزهاره صفر بتلاثة كاملة حسنة، قنيبه خارجي نصف حاضن، زهره أبيض. منبته الأقاليم المعتدلة الحرارة.

• يُستعمل في تفتيت الحصى ومعالجة الأورام وزيته طارد للرياح، مفيد للمغص.

فوائده: بذوره مسهّلة، درناته هاضمة، تزيل الانتفاخ وتدرّ البول.

• لا يُستعمل دون مشورة الطبيب.

آثينة

L: Chenopodium

E: Goose-foot

F: Anserine, Chénopode

* صابونين، أملاح معدنية معظمها الحديد الغنية به فيتامين ث.

* تُستعمل استعمال الاسباناخ، مضادة لفقر الدم، مليّنة، مسهّلة، مفيدة للقبض منقّية. * أوراقها الطريئة، تُستعمل لصقاً للدمامل وازالة آلامها، يُحظّر شرب مغليها على المصابين بداء النقرس ومَن يشكون آفات كلوية.

اثينة، شاي الكسليك

السرمقيات

L: Chenopodium ambrosioïdes

E: Mexican tree, Worm peed

F: Ambroisine, Thé du mexique

نبات عشبي حولي زراعي يرتفع من ٣٠ — ٨٠ سم، أوراقه مستطيلة، نصلها أزغب البشرة، متمعّج الصفحة المفردة. أزهاره صغيرة تاجية الارتكاز. أوراقه عطرية، نُقل من أميركا الى اوروبا في القرن السابع عشر واستُعمل استعمال الشاي.

الجزء الطبي: الرؤيسات المزهرة، الزيت.

فيها: زيت فيه: آسكاريول، صابونين، تانين، عصارة مرة. * مثير، دودي. * الغدد : « طارد الديدان »، الربو، الطمث، الاضطرابات العصبية، شلل بعض الأعضاء، الجهاز الهضمي.

اذان الفأر

L: Heracium pilosella

E: Hawk's eye

F: Epervière, Oreille de souris

أسماؤه : هيراسيوم أزغب، طفرة.
الجزء الطبي : النبات بكاملها دون الجذر.
فيها: بيلوزلين، عناصر مرّة، تانين، اكسيكوماريني أو مبلليفيروم.
* مضاد للجراثيم، قابض، مبوّل. * الصبغة، الخلاصة السائلة، المسحوق، المرث. * النبات الغض، مضاد للجراثيم، يفقد هذه الميزة في حال جفافه. * النبات اليابس قابض. * مرث النبات الغض يضاعف افراز البول.
نبات معمّر بري أو تزييني، ساقه فردية، تعلو ٢٠ سم تتشعّب عند الساق أوراقه جذرية الانتشاب مزغبة في الصفحة العليا. أزهاره رؤيسية صغيرة لونها أصفر موّاج.

آذان الفأر الجبلي

L: Myosotis alpestris

E: Forget menot

F: Myosote, Myosotis des Alpes

نبات عشبي معمّر يعلو من ١٠ سم، أوراقه سنانية صغيرة. أزهاره ابطية تاجية الارتكاز، الابطية منها منفردة. أمّا التاجية مفثكولية تتحوّل الى عنقودية التجميع.
الجزء الطبي: النبات بكامله.
فيها: التانين، راتنج، مادة لعابية، أملاح. * لائم مفيد لعلل العينين، قابض. * المرث، العصير، الحاء المقطر، اللصق. * العصير يقطع الرعاف. * مفيد لالتهاب أمعاء الأطفال.

آذريون الماء

L: Caltha palustris

E: Watter butter cup

F: Souci d'eau, Populage

نبات حولي، بري. ساقه اسطوانية قصيرة أوراقه معلاقية أحادية، نصلها قلبي عابق الخضار أزهاره طويلة الزناد تاجية.
نحاسية البتلات بيضية الشكل صفر.
الجزء الطبي : الأوراق. ● فيها : بروتوا نيمونين فلافونديد، تانين، صابونين، مادة ملوّنة. ● منفطة. ● اللزق، الصبغة.
● سامّة لا تُستعمل من الداخل.

آذريون مخزني

المركبات الأنبوبية الزهر

L: Calen dula officinalis

E: Pot marigold, Hence chicken

F: Calendule officinale, Souci des jardins

نبتة برية يبلغ ارتفاعها نحو ٦٠ سم، ساقها مكسوّة بشعيرات دقيقة. أوراقها لاطئة متعاقبة، مستطيلة، مسنّنة الأطراف تكسوها شعيرات دقيقة. أزهارها تاجية فردية، مكتنزة البتلات، لونها أصفر أو برتقالي. Des pigments flavoniques. عنصر مرّ، صابونين، راتنج، زيت طيّار، زيت، مادة لعابية، غول، حامض ساليسيليك، كارو تيثوييد، مادة ملوّنة.
الاسم اللاتيني يعني : تابعة الشمس، والواقع ان هذه الزهرة تابعة للكوكب النهار. فتتفتّح عند استقبالها الكوكب الساطع لكنها اذا تجهّمت السماء وحجبت عنها رؤية الحبيبة، فلا تُفتح بتلاتها.
علل الحيض: وجد أول علاج لاضطرابات الحيض في Arbolayre، وكان المؤلف يصف عصير الآذريون : «أصفه للنساء اللواتي انقطع حيضهنّ».

وكان « لوبل » Lobel يستعمل هذا النبات كما يقول « علاجاً ذا حدّين » : أعالج به الطمث الغزير، وأداوي الحيض القليل. أمّا تأثيره في الرحم فقد أجمع عليه الأطباء كافة. وقد روى H. Leclerc في « تاريخ الآذريون العلاجي » ان A. Migauld، عرف قابلة تعالج علل الحيض بنجاعة. وكانت النتائج باهرة، وقد استطاع أن « ينتزع » منها سّر هذا العلاج بطريقة فنية....

وقام فريق من الأطباء والعلماء بدراسة هذا النبات وميزاته، وكان قوامه كل من Giroux والآنسة Boyer, Beauluton، فأجروا تجاربهم في بدء الأمر على النبات الجاف معتمدين الصبغة الغولية ــ المائية، ثم على النبات « المثبت » Stabilisie قبل جفافه فتبيّن لهم فاعلية هذه الزهرة في خفض الضغط، وتمديد الأوعية وقوة غريبة لادرار الحيض، وظهر لهم ايضاً ان مدة انخفاض الضغط كانت تستمرّ أكثر باستعمال الخلاصة المائية.

ويضيف Leclerc : ان الاستمرار على شرب مغلي هذا النبات يدرّ الطمث خاصة عند المصابات بالعلل العصبية ويخفف بالتالي آلام الحيض، وتوصَف عادة للواتي تعسّر طمثهن. المقادير التالية، تؤخذ قبل أسبوع من موعد الحيض المنتظر. الصبغة الأولية : ٢ ــ ٤ غ ــ الخلاصة ٠,٣٠ ــ ٠,٥٠ للجرعة الواحدة، ثلاثة مرات كل يوم.

والآذريون مفيد ايضاً في العلل الرئوية، فهو يقضي على الرشوحات، وآفات القصبة الرئوية، وهو بالتالي معرّق ويوصَف مستحلب النبات للآلام المعدية، والقرحة المعوية والمعدية. • ويُقال ان هذا النبات يمنع نشوء السرطان ويعيق نموّه، ولكن بعض الأطباء يشكّ في صحة ذلك بينما يثبت هذه الميزة سواهم.

من الخارج : فوائده جليلة. • للحروق : تُقطع أوراق الآذريون الغضّة وتوضع على الحرق.

للرضة : يوضَع في ليتر ماء غال مقدار ٣٠ غ من الأزهار الجافة وتُترك نحو ١٠ دقائق ثم تلبخ الرضة.
للمسامير : توضَع فوقها أوراق النبات الغضة أربع مرات كل يوم.
للشرث : لصقة أزهار الآذريون المغلية توضع فاترة.
للدمامل : تؤخذ من مستحلب الأزهار مقدار ٥٠ غ لليتر ماء غال ينتقع فيه الزهر ١٠ دقائق. الجرعة كوبان كل يوم.
للسع الحشرات : تنزع الحمّة ثم يُدلك الموضع بورق الآذريون.
للجراح : تُضمّد بأوراق الآذريون الغضة.
للقروح : تلطح القروح بمغلي بتلات الأزهار ١٠٠ غ بتلات لليتر ماء ... تُغلى نصف ساعة.
للثآليل : تكمد بأوراق الآذريون.

آذريون

L: Calendula officinalis

E: Pot marigold

F: Souci des jardins

أسماؤها : اقحوان أصفر، قوقحان، عين صفاء.
التركيب : زيت يتركّب من الكاروتين، صمغ، صابونين والكالوندولين **Calenduline.**
فوائدها : منفثة، مقوية، مطهّرة، مدرّة للحيض، معدية. تشفي القروح المعدية والمعوية، مدّرة للصفراء تفيد فائدة جلّى في الاحتقانات الكبدية. تدرّ الحيض وتزيل آلامه وتنظّمه. ◦ للأطفال : الحماق، الحصبة، والحمّيرة. ◦ الأوراق والأزهار. ◦ المغلي من النبتة الخضراء ١٥ غ ليتر ماء؛ المغلي من النبتة الجافة : ٣٠ غ ليتر ماء. الصبغة، من ١٠ ــ ٢٠ نقطة.
من الخارج : تطهّر الجراح وتلأمها. تشفي الحروق، الشرث، والدمامل، حب الصبا والمسامير، والثآليل. لصقات ولبخاً.

آراك، الاراكيات

L: Salvadora persica

E: Tooth brush tree

F: Salvador, Arack-mesuac

أسماؤه : كباث، شجر السواك.

نبتة ساقها قصيرة، قليلة الأغصان، أفنادها فروع متشعّبة كثيرة الأفنان... أوراقها متقابلة، مصنقة، رمحية النصل، شبه لحمية النسيج، لونها رمادي أطحل ... أزهارها عنقودية التجميع، هامية الارتكاز، رباعية البتلات والأسدية، صغيرة الحجم لونها أغبر. ثمارها عنقودية لونها أصفر، صالحة للأكل، تُستعمل فروعها دلكاً للأسنان.

جذورها حريفة منعظة، أوراقها مقوّية للمعدة ومسهّلة.

آس، الآسيات

L: Myrtus communis

E: Myrth

F: Myrte

أسماؤه : حبلاس، حمبلاس، حب الآس.

شجرة متقابلة الأوراق المعنقة الرمحية المدببة، زهره أبيض اللون وقد يكون ارجوانياً. خماسي البتلات عديد الأسدية أحادي الميسم.

ثماره نووية بنفسجية أو حمر ونادراً ما تكون بيضاء.

الأوراق : زيت جوهري فيه مركبات : التربين، ميرتنول، ميرتول. راتنج بلسمي، قاطع للنزق، قابض — الزيت، المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب، نسبة الزيت الطيّار ١٠ غ لمئة كيلوغرام من الآس، يُستخرج منه عنصر قاضٍ على الجراثيم.

آس بري، الزنبقيات

L: Ruscus acculeatus

E: Butcher's broom, Knee holly

F: Fragon épineux, Petit houx

نبات عشبي معمّر يعلو من ٢٠ ــ ٥٠ سم.
روائنه صغيرة ذلقة مدبّبة لاسعة. أزهاره فروية أو ثنائية التجميع، لونها أخضر جذاميرها طبيّة.

الجزء الطبي : الجذمور. ◘ فيها: راتنج، زيت طيّار، عناصر مرّة، أملاح البوتاسيوم. ◘ مبوّل، منقّ، قابض للأوعية، مفيد للعضلات، هاضمة. ◘ المغلي، الخلاصة السائلة، الشراب، الصبغة، الجذر قابض فعّال للأوعية. ◘ يدخل في شراب الجذور الخمسة المبوّلة.

اسطراغالوس نجمي
القرنيات الفراشية

L: Astragalus exscapus

E: Astragal, Milkvetch

F: Astragale

نبات عشبي حولي، محوّل، معمّر، أزهاره عنقودية أو سنبلية أو عثكولية التجميع. ألوانها مختلفة منها الأبيض والأصفر، والبنفسجي والقرمذي.

الجزء الطبي : الجذور. ◘ فيها: تركيبه لم يُدرس بعد.
استُعمل قديماً لعلاج السفلس والروماتيزم ثم أهمل التداوي به، لكن بعض العلماء وجد فيه علاجاً مقوياً ومعرقاً.

آفوكا، الغاريات

L: Persea Americana

E: Avocado pear

F: Avocat

مهدها : المكسيك

شجرة جميلة الشكل. شبه هرمية القالب، شامخة القمة والأفنان. تعلو من ٨ الى ١٠ أمتار. جذعها متوسط الغلاظة. ساقها سرحة غضّة اللحاء طحلاء اللون. أوراقها أبيدة متعاقبة معنقة. نصلها اهليليجي الشكل مدبّب العقصة، جامد الصفحة، ألمس الخضار، لامع المواج. أزهارها عنقودية التجميع، لا قياسية الارتكاز، منها المحورية والطرفية. أكمامها سداسية التركيب. أسديتها ١٢، مآبرها رباعية المصاريع تنفتح للتطفيح عند ايناع الوليع. ثمارها مختلفة الأشكال والأحجام، يكثر فيها الاجاصي وزنها يراوح من ١٠٠ الى ٥٠٠ غ. قشورها مالسة معتدلة السماكة لونها الى الأخضر العابق تعلوه ماجة بنفسجية أو جؤوية. سوذقها لبابي التركيب، جامد المكسر أغبر اللون غزير المادة الدهنية. بندقي الطعم والمذاق حلو النكهة، خافت العرف عجمتها ضخمة ثنائية الزبارة، لبوبها لبنية العصارة السريعة التأكسد والاخمرار. كثيرة المادة المنية الصالحة لعلف المواشي.

تركيب الثمرة :

ماء : ٧٠,١٠ — بروتيين : ٢,١٥ — مواد دهنية ٢٠,٠٠ — مواد هيدروكربونية : ٧,٦٠ — رماد : ٠,١٥.

غذاء قريب من الكامل، مريء، موازن عصبي، مضاد للعصيات القولونية (يزيد الحمض البولي).

يوصَف للنمو، النقاهة، الحمل، الاهتياج العصبي، الآفات المعدية، المعوية، الكبدية والمرارية.

مئة غرام من لبابها يوازي مئتي سعرة حرارية، تُستعمل أوراقها مقوية

للمعدة، طامثة طاردة الريح دافعة للحميات. تستعملها العامة لتحليل الرمل الكلوي، وتفتيت بعض أنواع الحصى. وتذويب الأملاح وادرار البول. وكانت نساء بعض القبائل العجائز خاصة منهن يلطخن أجسامهن بزيت النبات ليعيد اليهن شباباً وحيوية، وترميماً لما أفسده الدهر.

ابرة الراهب **L: Geranium Robertianum**

E: Herb Robert

F: Herbe à Robert

أسماؤه : غرلوق عطر.

نبات معمر برّي يعلو من ٢٠ ــ ٦٠ سلم، ساقه فرعاء دقيقة السلاميات، أوراقه خماسية أو سباعية الأقسام. أزهاره فردية التجميع أو ثنائية أو ثلاثية لونها أبيض.

الجزء الطبي : العشبة برمّتها.

فيها : جيرانين، حامض ايلاجيك، حامض العفص، تانين، راتنج.

• لائمة، مضادة للاسهال، يعالَج بها العلل الروماتيزمية. • المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة اللصقات، مضادة للكريد (خلاصتها السائلة).

• تجدّد حيوية الدم. • اللصوقات تخفّف العلل العصبية.

ابهل **L: Juniperus sabina**

E: Sabin, Savin

F: Sabine

شجرة صغيرة يتراوح طولها من ٣ الى ٤ أمتار. حرشفية الأوراق، مهدّبة، متقابلة لسنة، يانعة. ثمارها نووية الشكل. • (الطرابين) الأفنان. • سابينول، سابينين، بينين، جيرانيول، سزونيلّول، تانين، شمع، راتينج. • مطمثة، مقيّئة، مجهضة. • المرث، الزيت، الخلاصة السائلة، المسحوق. النبات مسقط، يحذّر الطب استعماله.

أبو خنجر، السلبونيات

L: Tropœolum mayus, minus

E: Inodian cress

F: Capucine

أسماؤه : طرطور الباشا.

نبات ليفي، مدّاد، عارش، يعلو نحو ٣ أمتار ساقه ليفية غضّة مالسة اللحاء. جذوره خيطية نحيلة كثيرة التشعّب. أوراقه محنية الشكل، نصلها ناعم، البشرة لامعة، بحري الخضار، أزهاره فردية التجميع، محورية الارتكاز، معصو البتلات، ألوانها كثيرة منها : الأحمر، الارجواني، القرمذي، البرتقالي والأصفر. أزهراره يستمرّ طوال السنة.

أبو غلام، بغلة الرامي

L: Spergularia marina

E: Sand spurrey

F: Spergulaire

يحتوي رمادها ◦ أملاحاً قلوية ٥٪ كلورور البوتاسيوم، كربونات البوتاسيوم والصوديوم.

فوائدها : مذيّبة للرمال والحصى، تقضي على النوبات الكلوية.
◦ خلاصة النبات ٤ غ، مسحوق السوس ٥ غ، يُصنع منها ٢٥ حبة، يؤخذ منها من ٤ ــ ٥ حبات قبل الفطور والغذاء.
العشبة قبل ازهرارها : ٤٠ غ. ماء : ٢٥٠ غ. سكر : ٤٠٠ غ. تؤخذ من ٦ ــ ٨ ملاعق حساء كل يوم في ٥ أكواب ماء.

أبو غلام، الرمال
القرنفليات

L: Spergularia rubra
E: Sand spuny, Red sand-wort
F: Sabline rouge, spergulaire rouge

أسماؤه : عشبة حمراء

نبات عشبي برّي معمّر يعلو من ٠,٠٥ ــ ٠,٢٥ سم. ساقه نحيلة، فارشة ثم منتصبة، أوراقه خطيّة صغيرة، دقيقة أذنته فضية حاضنة متقابلة لحميته. أزهاره وردية خماسية البتلات، أبطية هامية الارتكاز، طويلة الزناد.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

فيها : راتنج، أملاح معدنية. ٭ مبوّلة، مسكّنة ٭ التهاب المثانة، النقرس، الروماتيزم. ٭ مسحوق الأوراق المجفّفة يخلط بزيت الاسود الجيد ويوضع على الخدّين لمعالجة البقع وخاصة النمش.

ابوفا، شوك القصّار

L: Hippophaë rhamnoides
E: Sallow thorn
F: Griset, Argousier

حوامض عضوية، غلوكوزيد، فلافونيك، بروفيتامين، أ ــ ب١ ــ ب٢ ــ ب٦ هـ ــ ث. ٭ مضاد لداء الحفر، مطهّرة، قابضة، مقوّية، طاردة للديدان، توصَف في الحالات التالية، القمة، الانحطاط، الرشح، الحفر، والشيخوخة.

اترج

L: Citrus medica

E: Adam's apple

F: Cédrat

مهده بلاد الهند الصينية، ينمو في الأصقاع الحارّة والمعتدلة. هو نوع من الحمضيات، ساقه فرعاء، أغصانه صلبة شائكة، أوراقه كبيرة معنقة، متعاقبة النصل بيضي القاعدة، مسنّن الطرف، البشرة ناعمة، أزهاره كبيرة خماسية البتلات. الثمرة كبيرة الحجم مستطيلة الشكل كثيرة اللب.

اجاص، الوردية

L: Pirus communis

E: Pear

F: Poire

أسماؤه : انجاص كمثري.

شجرة هرمية الشكل، غليظة الساق، أوراقها متعاقبة مسنّنة الحافة معنّقة بيضية. أزهاره كبيرة البتلات، لونها أبيض وقد يكون وردياً. ثماره كروية الشكل أو مستطيلة.

التركيب : ٨٣,٢ ماء — ٥,٠٠ بروتين — ٤,٠٠ مواد دهنية — ١٥,٥ سكر + سكر الفاكهة — ١,٥ ألياف — ٤,٠٠ رماد — هيدرات الفحم ٣,٥ — ٠,٢ أحماض — ٠,٥ زلاليات — ٤,٣ سيلليلوز. الفيتامينات : أ — ب١ — ب٢ PP — ث. هيدرات الكربون — تانين — دهن — فوسفور — صوديوم — كلس — مغنيزيوم — كبريت — أملاح معدنية — حديد — بوتاسيوم — منغانيز — زنك — نحاس — يود — زرنيخ.

الميزة : مبوّل، منقّ، مليّن، ممعدن، مغذ، معدي، قابض، مهدىء، مرطب.

يوصف لـ : الروماتيزم ـ النقرس ـ التهاب المفاصل ـ الضعف ـ الارهاق ـ الحمل ـ فقر الدم ـ السل ـ الاسهال ـ لا يمنع عن المصابين بالسكري.

الاجاص الوحيد بين الفاكهة الذي يقضي على العطش الشديد خاصة في أيام الصيف القائظة. سكر الاجاص لا يلحق ضرراً بالمصابين بداء السكري. يجد بعضهم فيه ثمرة عسرة الهضم ولهؤلاء ننصح بسلق الاجاص واضافة عصير البرتقال أو الليمون الحامض فيزيد من فاعليته. يثير عمل الغدد اللعابية فيعين بذلك على الهضم وان حامض التانيك وأملاح البوتاسيوم تذيبان الحامض البولي كلما تكوّن في الجسم. ولهذا يوصَف الاجاص لمعالجة التهاب العضلات، والنقرس والعلل العصبية.

المداومة على أكل الاجاص تنقّي الدم وتطهّره وبالتالي تخفّض الضغط الدموي. أكل الاجاص مع العشاء يزيد في أفراز البول، وكذلك مغلي قشوره. للمصابين بحصى الكلية ننصح بالشراب التالي : يُنقع في ليتر ماء غال مئة غ من : ورق الاجاص، وقشر التفاح الجاف ٥٠ غرام في كل صنف. ولعسر الهضم تُنقع قشور الاجاص في الماء الغالي وتُشرب بعيد الأكل. نقيع أفنان الاجاص في الماء الحارّ تزيل التهاب المثانة، ومن المُستحسن اضافة الوريقات الى هذا النقيع. ويُصنع من الثمار شراب مبرّد، مرطّب يُنصح بشربه في الأيام الحارّة.

الاسفاناخ، السرمقيات

L: Spinacia oleracea

E: Spinage

F: Epinard

نبات من البقول لا يحتاج الى وصف.

من النباتات الجليلة الفائدة بل أعظمها فائدة. فهو غني بالفيتامين ث، متوافر فيه جداً خلال الأيام ما بين شهر أيار وتشرين الثاني.

وهذا النبات من خيرة الخضار المعروفة تستمرئها المعدة الضعيفة. وبفضل ما فيه من المعادن فهو يضاد الاصابة بالسرطان وقد أثبتت ذلك الدراسات الحديثة التي أجراها الأطباء والمختبرون. وليس بين النباتات ما يضاهي الاسفاناخ بتوليد الكريات الحمر وزيادة عددها الأمر الذي يجعل هذه النبتة خير علاج للقضاء على فقر الدم، يستعمله الناقهون والعجزة والأولاد والشباب. وممّا لا يستسيغ أكله فليشرب عصره ممزوجاً بالنبيذ بنسبة ١/٥ من العصير. وعلى الحبالى أن يكثرن من أكل الاسفاناخ لما فيه من الحديد الذي يرشح الى أكبدة الأجنة فيغنيها بالحديد. ومن المستحسن، زيادة للفائدة، أن يؤكل معه العدس واللوبياء والبازيلا الجافة والفول واللوز والبندق والخوخ الوافرة الحديد. وان يخضور الاسفاناخ ينشط عمل الامعاء والسلليلوز يطرد ما فيها من فضلات. ويطلق عليه الأطباء اسم مكنسة الأمعاء والمعدة لأنه لا يبقي فيها ولا يذرّ من رواسب الطعام.

ومَن يعيشون حياة الحضارة بعيداً عن الرياضة، والمصابين بالقبض المستعصي والبواسير، يحسنون صنعاً لشفائهم أن يكثروا من أكل الاسفاناخ. وننصح للمصابين بالعلل التالية أن يجتنبوا أكل الاسفاناخ لفرط ما فيه من أو كزالات البوتاس والكلس : الأمراض الكبدية، الروماتيزم، التهاب العضلات، الرمل، والالتهابات المعدية والمعوية. وهذه المواد الضارّة تتوافر في فصل الجفاف وينقص معدلها الى النصف في سائر الفصول. وللتخلّص من هذا الضرر ينبغي « تبييض » الاسفاناخ أي غسله بالماء الغالي ثم تغيير الماء وغلي آخره مرة أخرى.

الأسنان بحاجة الى الكلس فيمدّها الدم بهذه المادة فتقوى جذورها، وحديد الاسفاناخ المنحل بالدم يعينها على النمو **وهذه وصفة مفيدة للأسنان المعرضة للفساد** : اقطع معاً الاسفاناخ والبقدونس والجزر المبشور، اخلط الجميع بقليل من الماء واتركها مدة ساعتين ثم اعصرها، وأضف اليها عصير التفاح، الاجاص أو العنب. يُشرب مساءً.

وفي حال الوهن الجسمي والارهاق الذهني تُعصر كمية متساوية من الاسفاناخ والقرّة، يؤخذ منها كوب صباحاً على الريق. وينبغي لكل انسان أن يختار أوراق الاسفاناخ الغضة فتقطع دقيقة ثم يُضاف اليها الزيت والخل والملح وتؤكل. وقد يُضاف اليها البطاطا النيئة أو المقلية. ويُنصح للمصابين بالاسهال أو الزنتاريا شرب مغلي الاسفاناخ وللمصابين بالقبض مرث بذور الاسفاناخ بمعدل ٥ ــ ١٠ غ للكوب الواحد يُحقن به.

وهذه وصفة للجروح والقروح والبثور والحروق، تُغلى أوراق النبات بزيت الزيتون، ويُصنع منها رفادة. ولا يسوغ أن يُسلق الاسفاناخ ويُترك مدة طويلة للمعالجة. بل ينبغي أن يؤخذ المقدار الكافي المناسب للأكل أو للجرعة الواحدة. ويعمد بعض المزارعين الى ذرّ مسحوق الحديد في الأرض المعدّة لزراعة الاسفاناخ ليمتصّ النبات المادة فتتوافر فيه مادة هذا المعدن الثمين.

التركيب : يتميز بوفرة الأملاح المعدنية. لكل ١٠٠ غ ــ صوديوم ١٥ مغ، بوتاسيوم ٣٧٥ مغ، كلسيوم ٤٩ مغ، فوسفور ٣٧ مغ، مانغنيزيوم ٣٧، كبريت ٢٩ مغ، مانغنيز ٠,٦٠، زنك ٠,٤٥، نحاس ٠,١٣.

يود، زرنيخ، فيتامين : ب ــ ث ــ كاروتين ــ ب١ ــ ب٢ ــ يخضور ــ سيناسين (آرجنين، ليزين) ــ مواد لعابية ــ غلوسيد، ٧ غ ــ بروتيد ٢ ــ ٥ مغ/١٠٠ غ.

ميزته : ممعدن، ذو قيمة فائقة، مضاد لفقر الدم، الحفر، مقوٍّ للقلب.

مثير لعمل البنكرياس، مضاد للسرطان به، منظف للجهاز الهضمي، سُئل الدكتور Ch-Daveuport الذي عاش ١١١ سنة عن أسباب عمره المديد أجاب : مزاج حسن، تنفس عميق، واسباناخ بكمية وأخرى.

يُوصَف لـ : فقر الدم، النقاهة، الحفر، الكساح، النمو، للضعف الجسمي، الاجهاد الذهني، السرطان.

اشق، دورم، **L: Dorema ammoniacum**

الخيميات **E: Dorema**

F: Dorème

مهده بلاد العجم.

نبات عشبي بري، أوراقه متعاقبة مركبة. نصلها بحري الحصار الباهث، أزهاره سداسية التركيب، لونها يضرب الى الأبيض العاجي الأصفر الموّاج، الراتنج الصمغي.

فيها : راتنج ٦٩٪ يذوب في الاثير. صمغ ٤٢٪ زيت. يُستخرج بالتقطير ٢٪ وقليل من حامض ساليسيليك.

والراتنج يتركّب معظمه من أثير حامض الساليسيليك، مركبات ضئيلة من أثير الفاليرياني والبوتريكي.

صمغ الأمونياك مقو، منفث، مبول مطمث.

يُستعمل في العلل الرئوية المزمنة، وعسر الحيض، والربو.

أناناس **L: Ananas Sativus**

E: Ananas, Pine-apple

F: Ananas

تركيبه : ماء : ٥٧,٧٠، مواد آزوتية : ٠,٦٨، مواد دهنية : ٠,٥٦، مواد سكرية : ١٨,٤٠، سكاروز : ١٢,٤٣، غلوكوز : ٣,٢١، سيلليلوز : ٠,٥٧، رماد : ٩,٢٤.

بالاضافة الى : اليود، ماغنيزيوم، مانغانيز، بوتاسيوم، كلسيوم، فوسفور، حديد، كبريت.

ميزته : مغذ، سريع الهضم، معدي، مبول، مضاد للسموم، يزيد في الطاقة الجنسية (بعض الناس .

يوصف لـ : فقر الدم، النمو، النقاهة، ممعدن، هاضم، مفيد لعسر الهضم ومعين عليه، للتسمم، تصلب الشرايين، المفاصل، النقرس، الحصى، السمنة.

نبات زراعي متعاقب مثمر. أوراقه قرصية التجميع، محورية الارتكاز، ليفية، لحمية، طويلة، شائكة، الحافة مدبّبة العقصة الحادّة الهدب، ثمرته وحيدة كبيرة الحجم شكلها شكل كوز الصنوبر، تعلوها ضمة من الأوراق الصغيرة، محورية الارتكاز القرصي.

أخدرية، حشيشة الحمار

L: Oenothera biennis

E: Evening primrose

F: Onagre, Herbe aux ânes

نبات أوراقه بسيطة أو متعاقبة حاضنة بيضية. أزهاره لا قياسية التجميع الارتكاز، بتلاتها رباعية كبيرة، عرفها ذكي، لونها أبيض.

الجزء الطبي : الجذر.

فيها : مادة لعابية، فيتوسترول، كحول سيرللي. ◦ مفيد للحميات والعصب التائه. المغلي، الخلاصة السائلة، الصبغة. ◦ الأزهار مفيدة للسعال الديكي. مسحوق الأزهار لاحمرار الجلد.

لزق الأزهار لبعض العلل الروماتيزمية.

أخيليا

L: Achillea millefolium

E: Milfoil

F: Mille feuille

أسماؤها : حشيشة البخاريين، أم ألف ورقة، رجل الأسد.

نبات عطري عشبي معمّر، يعلو نحو نصف متر، ساقه مكسوّة

بشعيرات، أوراقه مجنّحة متقابلة، أزهاره كثيفة البتلات القرصية، ألوانه بيض مشربة حمرة، رائحتها كريهة، الازهرار من أيار الى تشرين.

قصتها : بعد أن قتل اخيليا هيكتور في حصار طروادة أصيب بسهم مسموم، أطلقه عليه باريس ابن الملك بريام، فأشارت عليه الالهة فينوس أن يضمّد جرحه بهذا النبات، تخفيفاً لآلامه وشفاء من كلومه، ومنذ ذلك الحين أطلق اسم الفارس على هذا النبات. عرفها الأقدمون فاستعملوها ضماداً لعلاج الجراح والكلوم، وكان الجند يحملونها معهم ابان ذهابهم الى المعارك. فسُمّيت بحق « حشيشة الجرّاح ». كان الطبيب الشهير ديسكورد، في عهد نيرون، قد كتب عن مزايا هذا النبات الجليلة شفاء الجروح. وقد ورد ذلك في مؤلفاته عن النباتات المفردة. وفي عام ١٦٦٥ نشر جان شرودر J. Schroder، في مجلته Pharmacopée، منافع النبات الجرصية فقال « انه خير علاج لقطع النزف الدموي، النزف، الرعاف، البواسير، الجراح، الأورام الخ... وقد أثبت الطب الحديث صحة ما عرفه الأقدمون عن خاصيّة هذه العشبة وفوائدها الجمّة، الناجعة في لأم الجراح وشفائها وقطع النزف القوي.

التركيب : زيت طيار بنسبة ٠,٣٠ الى ٥,٥٠ بالمئة، قلوي Alchilleine. ‌« حامض اكونيتيك، Aconitique، اينولين، Inuline، مواد دهنية وشمعية، فيتوسترول Phytosterol وتانين.

فوائدها : تفيد تصلّب الشرايين، وتُعدّ من خيرة الأدوية لعلاجها، تقوّي المعدة، وتزيل آلامها، تعين على الهضم. الجرعة منها فنجانان كل يوم. « نسبة المغلي أو المنقوع ١٠ غ ـــ ليتر ماء، الصبغة ٢٠ نقطة.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها ما عدا الجذور.

فيها : اخيليين، آزولينوجين، كولين، حامض فالريانيك، حامض تانيك، غول ميتيلين، زيت ليمونين، بينين، تيون، بورنيول، سينيول، آرولين،

غلوكوزيد، راتنج، فوسفور، بوتاسيوم، قلويات، حوامض عضوية، غنية بالزيت ٠,٩٢ ـــ ٠,٩٥.

من الخارج : أطلق عليها قديماً اسم « عشبة المحاربين ». كانت تشفي جراحهم، وبمقتضى الأسطورة فقد أوحت الالهة فينوس الى اخيل أن يضمّد جراح Telesphe فشفيت.

وللقضاء على التشنّجات عمد F. Hoffman الى مغلي الاخيليا وعالج به التشنّجات الرحمية والغازات والمغص المعدي، الذي يصيب النساء العصبيات. ولادرار الحيض ومعالجة اضطرابات الطمث كان Rouzier يصفها للمصابات بهذا الاختلال. وعصير هذه النبتة تعالج به ايضاً تشقّقات حلمة الثدي، وقروح الدوالي وسيلان البواسير الدموي أو الصديدي. ولتسكين آلام الحيض نُغطس الساقان في مغلي هذا النبات. كمداتها تفيد الآفات الجلدية، وعلل الفم واللثّة غرغرة، ولطوخاً لحب الصبا والبثور.

من الداخل : لمعالجة البواسير، النزيف الرحمي، اضطرابات الحيض، المغص، التشنّجات يؤخذ من العشبة مقدار ٢٠ غ لليتر الماء الواحد، وللمصابين بالعلل الكبدية والمعدية، والغازات يُنصح لهم بشرب مستحلب الأخيليا.

وهذه العشبة مقوّية عامة، تنقّي الدم، تثير شهية الطعام، تدرّ الصفراء، فتفيد العلل المرارية وتقضي على التشنّجات فتسكن توتّر الأعصاب.

لا يُشرب منها في أثناء الحمل.

لا تُغلى في آنية حديدية أو تُنقع فيها.

اخيليا بقلة العطاس

L: Achillea ptarmica

E: Sneezewort, pellitory

F: Achillée stermutatatire, Ptarmique

المركبات

نبات عشبي بري معمّر يعلو من ٣٠ — ١٠٠ سم. ساقه فرعاء أوراقه ضيّقة، لسنة مسننة، أزهاره بيض، تنويره من تموز الى آب. عُني بزراعته لفوائده الطبية منذ القرن السادس عشر.

الجزء الطبي : الجذامير، السوق المورقة، والأزهار.

فيها : زيت يُستخرج بالتقطير. الوهن، القحة، علل المسالك البولية، طارد الغازات، منظّم البراز، يسكّن آلام الأسنان، والآلام الروماتيزمية. الضعف العام، عسر البول، التطبل، القبض، الروماتيزم.

اخيليا عطرة

L: Achillea moschata

E: Musk milfoil

F: Génepi, Génepi musqué

نبات برّي معمّر يعلو من ١٥ — ٤٠ سم، أرومته مذادة، أوراقه مستطيلة مسنّنة مرطاء، نصلها أخصر تعلوه جيوب عطرة، أزهاره وردية، تنويره من تموز الى آب.

فيها : اخيليين، موسشاتين، زيت طيار.

أصفر اللون مشهور باسم ايفا، Iva، Ivaöl. منفثة، تلأم الجراح، يستعملها السويسريون مقوياً ومعدياً ويستخرج منها الايطاليون عطراً فواحاً جزيل الثمن.

اخيون

L: Echium vulgare

E: Snake flower

F: Viperine

نبات عشبي من فصيلة الحمحميات، يعلو من ٣٠ — ٨٠ سم، أزهاره خميلية، القالب لونه أزرق ازهراره سنبلي التجميع، يستمرّ من أيار الى تموز.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : مادة لعابية، سينوغلوسين، كونزوليسين، نيترات وتانين. • ملطّفة للسعال، مبوّلة، لائمة. • المرث، العصير، المسحوق، الصبغة.

العصير مطرٍّ يدخل في مستحضرات التجميل.

لصق الرؤيسات يعالج بها الخراجات والدمامل.

ادونيس ربيعي

الحوذانيات

L: Adonis Vernalis

E: Adonis

F: Adonis de printemps

اسماؤه : النفحات الربيعي، عين البز، عين الثور. • عشبة برية تعلو من ١٠ — ١٥ سم، جذرها عسقولي، السمر قائم، أوراقها شريطية ضيقة، مجنحة، أزهارها صفر غامقة، ثمارها يكسوها وبر أبيض. ازهراره في شهري آذار ونيسان.

فيها : سيمانين، آدوميدين، آدونيدوزيد، بورتيين، نشا، كولين، راتنج، آدونيت، خمير، حوامض.

تُستعمل استعمال الديجيتال في العلل القلبية، قابض للأوعية ومسكن. • لن نذكر مقادير جرعاته ولا كيفية تناوله لأنه نبات سام جداً. مقوٍّ للقلب، مدر. • مستحلب، خلاصة سائلة، مسحوق، صبغة.

ادهاتوده الاقنثيات **L: Adhatoda Vasica**

E: Malabar nut-tree

F: Justice, noyer de malaber

نبتة تعيش في الأقاليم الحارّة. ساقها اسطوانية فرعاء، أوراقها معنقة اهليليجية، متقابلة، أزهارها نبقية، ابطية، وهامية الارتكاز.

قلوي يُدعى Vasicine.

كمادات أوراقها تفيد الأمراض الجلدية والحصف خاصة مستحلبها ينفع الرجفة والتشنج. جذورها مقيئية يستعملها الهنود في معالجة التشنج، والربو والسعال.

إذخر **L: Andropogon shœnauthus**

E: Camel skay, Sweet

F: Joue adorant

نبات عشبي حولي.

أسماؤه : سنبل الطيب، طيب العرب، أسد عطري.

التركيب : زيت طيار عطري.

فوائده : منبّه للأعصاب شرباً. الجرعة من الزيت من ١ — ٣ نقط. سوقه مدرّة للبول، يفيد الروماتيزم تدليكاً، تُصنع من الزيت الروائح العطرية.

أرز، النجليات **L: Oryza sativa**

E: Rice plant

F: Riz

أسماؤه : رُزّ

نبات زراعي عشبي، جذوره حزمية سطحية، سوقه قائمة سلامية، دقيقة، اسطوانية فارغة. طولها من ٨٠ — ١٥٠ سم. شرانقه مستطيلة سهمية خشنة مسنّنة الحافة، أزهاره عنقودية هامية منتصبة.

يحتوي الأرز غير المقشور : مواد نشوية : ٧٨,٨٪، بروتين : ٨٪، مواد دهنية : ٤٪، ماء : ١٢,٥٪ أملاح عضوية : بوتاس صوديوم، كلسيوم، منغنيز، حديد، فوسفور، كبريت، ويود ٣٪، ١٦٠٠ حرارية في الليبرة الواحدة.

فيتامين أ — ب — هـ. مغلي الأرز : قابض يفيد في حالة الاسهال خاصة الاسهال الذي يصيب الأطفال صيفاً، دقيقه مرطّب للجلد ويدخل في مستحضرات التجميل فيُضاف اليه لتلك والزموت، فيمتصّ العرق ويليّن الجلد.

يجب على المصابين بالسكري الامتناع عنه.

التركيب العام : فيتامين : أ — ب — ب١ — ب٢ — ب٦ (في القشرة). هدرات الفحم، مواد دهنية وآزوتية، كلسيوم، فوسفور، بوتاسيوم، صوديوم كبريت ماغنيزيوم، مانغانيز، كلور، يود، زنك، فلويور، زرنيخ.

الميزة : مقوٍّ، خافض للضغط، يحلّل البول، قابض.

يُوصَف لـ : النمو، الارهاق، الضغط المرتفع، منترج، الاسهال، التخمّر المعوي.

من الخارج : يوصَف لزقة للالتهابات الجلدية.

ارطماسيا جيليه

L: Artemisia glacialis

E: Silky worm wood

F: Génepi, Génepi vrai

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

فيها : عنصر مّر، زيت جوهري، راتنج، تانين. ● هاضم، مدرّ، منفث، مضاد بلانديباق (انتفاخ البطن). ● الصبغة، الشراب، الخلاصة السائلة، المرث.

نبات عشبي معمّر برّي يعلو نحو ١٠ سنتم، لونه فضّي ورائحته

ذكية، ساقه وحيدة منتصبة، أوراقه مقسّمة، أزهاره لونها ذهبي، ثماره عقبرية مسطّحة.

ارقطيون ــ المركبات

L: Arctium lappa

E: Burdock

F: Bardane

نبات برّي، معمّر، يكثر في الأراضي البور وعلى حافة الطرق، جذوره درماء ثخنية طويلة. ساقه اسطوانية فرعاء، ليفية، أوراقه معنّقة متعاقبة، الصفحة قلبية الشكل مجعّدة ونصلها كبير، أزهاره ضاربة الى الحمرة، أوراقها معقوفة الرأس.

الجذور والأوراق : اينولين، لابولين، زيت جوهري، عنصر مرّ، سكر، مادة مضادة للجراثيم، أملاح الكلسيوم والمانيزيوم.

الجذر : معرّق، خافض للسكر، علاج العلل الجلدية، مدرّ للصفراء والبول.

الأوراق : لائحة للأمراض الجلدية.

المغلي، المسحوق، العصير، اللزقات، المرهم.

يتضاءل مفعول هذه النبتة عند جفافها. فمن المستحسن استعمالها غضّة.

فوائدها : منقّية، مدرّة للبول، مقوية، توصَف جذورها لتطهير الجسم من السموم المعدنية وشرب مغليها يقضي على حب الصبا والدمامل الجروح والقروح. ¤ تشفي النقرس والسفلس، والعلل العصبية، جذورها تفقد خاصيتها الطبية في حال جفافها، نسبة المغلي ٢٠ غ/ليتر ماء.

من الخارج : يُغسَل بقلبها الشعر لتقويته، تُلطخ به الآفات الجلدية كحب الصبا والقروح والدمامل، ويُحضّر منها مرهم : الجذر المسحوق يُخلط بمادة دهنية.

أريغارون، شيخ الربيع

L: Erigeron canadensis

E: Erigon vergerette de Canada

F: Canadanien fleabane

نبات حولي ساقه فرعاء، ليفية زنادية، تنتهي بالأزهار، أوراقه حاضنة متعاقبة مستطيلة، لونها أبيض حليبي. أزهاره فردية تاجية طويلة الزناد.

الجزء الطبي : الأوراق.

فيها : الزيت، يُستخرج بالتقطير فيه ليمونين، ديبانتين، تربينول، فلافون وتانين. مبوّل، قابض، يقطع الاسهال، يقطع النزيف، يُستعمل مغليه أو خلاصته للتيفوئيد والديزنطاريا والتهاب الشعب، والنزيف الرحمي، والبواسير، والروماتيزم.

اسارون الزراوندیات

L: Asarum europacum

E: Asarabacca, Cabaret, Wild nard

F: Nard sauvage

أسماؤه : ناروين برّي.

نبات عشبي طبّي معمّر يعلو من ١٠ ــ ١٥ سم، ساقه مدّادة جارية حرشفية عند نهايتها. أوراقه كلوية طويلة الاناء ــ أزهاره صغيرة عديدة الأسدية وحيدة الميسم، رباعية البتلات، اللحمية القوية المنتصبة المدبّبة القمة، جذوره فوّاحة الرائحة الفلفلية. طعمها حامز، مرّ.

الجذامير، الأوراق. ه فيها : يُستخرج من الجذور بالتقطير زيت طيار له رائحة الكافور، ومذاقه يُدعى آزاريت أو آزارين، آثارون، كافور الآثارون. تفقد الجذامير خاصتها الطبية بعد ستة أشهر فلا تصلح بعد ذلك للاستعمال الطبي.

مسحوق الجذمور معطّس، مسهّل قوي، بذور النبات مقيّئة تُستعمل الى أيامنا هذه لحالات السكر الشديد ولهذا سُميت « الخمّارة » « كاباريه »، ويعدّ الاسارون من المنبّهات الجنسية الشديدة الوقع لكنه ملهب مؤذ الأنسجة. أمّا الآسارين يخرش الأغشية المخاطية ويحدث آلاماً مبرحة في المعدة. ونزيفاً داخلياً. وهو الى ذلك مقيّء ومبّول.

أسد العدس

L: Orabanche major

E: Broom-rape

F: Orabanche, Herbe du lion

نبات طفيلي، جذوره تنشب في ما جاوره من النبات فتلصق به وتنمو عليه ومن نسغه تغتذي، ساقه وحيدة كبيرة عفصية تعلو نحو ٦٠ سم، اوراقه مدبية متقابلة متباعدة، أزهاره كبيرة بيض وردية.

أسماؤه : هالوك ريحي، أسد الزعتر، جعفيل.

فوائده : منقوعه مرّ، مدرّ للصفراء، يُستعمل مسحوقاً في علاج السرطان وقروحه.

اسطوخودوس الشفوية

L: Lavandula stœchas

E: French lavender

F: Lavande stœchas, Lavande arabique

أسماؤه : الضرم، شاه اسبرم رومي، خزامى بحرية.

التركيب : زيت بنسبة ۰,۳۰ الى ۰,۷۰ بالمئة، ويتركّب زيته من فانشون Fenchon، سينيول، وكافور.

فوائده : يفيد الجهاز التنفسي، يدخل زيته في عدة تراكيب.

منها : شراب Sirope de Stœchus و Emplato de grenouilles، لصقة وزيت الثعلب والترياق. وهذا الزيت طارد للرياح يزيل الانتفاخ والمغص.

نبات عشبي برّي عطري يرتفع من ٢٠ ــ ٤٠ سم، أوراقه خيطية لونها ارمد زباء النصل على صفحتيه، ازهراره ستبلي مربع التصفيف، أزهاره بنفسجية.

أشراس

L: Asphodelus ramosus

E: Brandy asphodel

F: Asphodel

نبات عشبي تزييني معمّر، ساقه شمراخية تكسوها أوراق، متتابعة نسيجها لحمي دقيقة النصل مستطيلة، أزهاره عنقودية التجميع هامية الارتكاز.

أسماؤه : الغري، سريش، برواق، خنثى.

التركيب : خميرة يُستخرج منها الكحول بالتقطير.

الفوائد : مسحوقه يفيد مع الزبدة في معالجة القروح الزهرية.

أشران سري المخلدات

L: Cotyledon, Umbilicus

E: Kidney-wort, Venu's navel-wort

F: Cotyledon ambilique, Gobelets

أسماؤه : سرّة الأرض، خبز القاق.

نبات عشبي معمّر، أوراقه لحمية متقابلة أو متعاقبة، أزهاره : سنبلي التجميع أو عنقودي الزهر. أنبولي مستطيل متدلّ جميل الألوان.

عصيره مضاد للصرع، يثير الشهوة الجنسية ويدرّ البول.

اشقيل الزنبقية

L: Scilla martima

E: Sea onion, Squill

F: Scille

نبات بصلي معمّر. أوراقه قرصية مستطيلة، أزهاره فردية التجميع قصيرة الزناد، سداسية البتلات، يغلب فيها اللون الأزرق، ومنها الأبيض والأحمر. بصلته كبيرة الحجم هرمية، يبلغ طولها نحو ٢٠ سم وقطرها ١٥ سم.

أسماؤه : بصل العنصل، بصل الفأر، أسقال، اسقيل، عنصلاء.

التركيب : سكر، مواد هلامية، دكسترين، او كزالات الكلسيوم، سيلانين، سيليبيكرين، سيللوتوكزين.

الفوائد : يزيد الكمية البول باثارته الكلس، مقوٍّ للقلب، يمنع أدوار النقطة والذبحة، منفث للبلغم، والنزلات الشعبية، السعال الديكي ومقو للقلب مثل الديجيتال.

سامّ لا يسوغ استعماله دون استشارة الطبيب، جرعة المسحوق من ٦ الى ٢٠ سم.

خل العنصل : ١٠٠ غ، عنصل : ٩,١٠ غ خل أبيض، ٢٠ غ، روح الخل (مبلور). الجرعة من ٥ ــ ٥٠ غ.

نبيذ العنصل : ٦٠ غ عنصل، نبيذ ليتر. الجرعة من ٥ ــ ٢٠ غ لليوم الواحد.

الصبغة : عنصل : ١ غ، كحول : ٥ غ، الجرعة : ١ غ.

أصابع صفر، الزنجبيلية

L: Curcuma longa

E: Turmeric

F: Curcuma

نبات معمّر، عشبي جذموري عسقولي، أوراقه منتصبة مستطيلة الزناد، سنانية النصل، أزهاره صفر سنبلية التجميع تقوم على شمراخ قصير.

أسماؤه : الكركم، زعفران الهند، مايران، هرد، عروق صفر.

التركيب : نشا، زيت طيار، مادة راتنجية، مادة ملوّنة تُدعى كركمين، تورميرون، Turmérone.

الفوائد : منبّه للهضم، مدرّ للبول، يكثر افراز اللعاب، يفتح الشهية، مدرّ للصفراء، مضاد للتشنج.

يدخل في التوابل. ¤ الجرعة : يحضر المغلي كالانيسون ٣ أكواب كل يوم.

أصابع العذارى الشخصية

L: Digitalis purpurea

E: Foneglove

F: Digitale

نبات يراوح ارتفاعه بين ٥٠ — ١٥٠ سم. ساقه منتصبة سرحة، أوراقه بيضوية الشكل تكسو سطحها الأسفل شعيرات دقيقة، أزهاره قمعية الشكل تتدلّى الى الأسفل لونها ارجواني.

أسماؤه : زهر الكشاتبين، قمعيّة، قمعيته ارجوانية.

التركيب : ديجيتالين، ديجيتونين، ديجيتوكسين، جيتونين، جيتانين، جيتين، جيتالوكسين.

الفوائد : أوراقه مسكّنة فعّالة للقلب، مدرّة للبول.

الجرعة : مسحوق الورق : ٠,٥ الى ١٥ سم. ¤ النقيع ١ — ٥ غ لليتر ماء. ¤ خطر لا يسوغ استعماله دون رأي الطبيب.

أصابع هرمس، السوسنيات **L: Hermodactylus**

E: Finger of Hermes

F: Hermodactyle tubereux

نبات عشبي عسقولي، بري وزراعي، يكثر في الأراضي الرطبة ساقه شمراخية، مورقة ترتفع من ٢٠ — ٤٠ سم، وتنتهي بزهرة وحيدة عطرية الرائحة. كبيرة الند، لونها الى الصفار الحنطي، يعلوه مواج بنفسجي، بتلاتها الخارجية اهليلجية الشكل، مستديرة الطرف، بتلاتها الداخلية ضيّقة النصل الأخير المدبب، سماتها جزلة خضراء اللون، ازهرارها يستمر من آذار الى نيسان.

اصطرك **L: Styrax officinalis**

E: Officinal storax, Styrax tree

F: Atibou fier, Storax

أسماؤه : لُبنى، حوز، ميعة.

جنبة معمّرة تنبت في الأقاليم الحارّة أوراقها متعاقبة معنّقة بيضية أزهارها خنثوية، ابطية، صفر، تستخرج منها الميعة.

الجزء الطبي : السائل (الميعة).

فيها : حامض جاوي : ١٠٪، بنزوات كونيفريل : ٦٠٪، حامض ترليتربنيك، سياريزنيول، وبنزوات سيناميل. * منفثة، صدرية جرحية، مطهّرة. * تدخل في صنع العطور.

أصل الكرمة السوداء

L: Tamus communis

E: Black bryony, Ladie's seal

F: Bryone douce à fruit et racines noirs, Tamier, Vigne noire

الجزء الطبي : الجذر.

فيها : صابونين، أوكزالات الكلسيوم، تانين، نشا، اوكازلات البوتاسيوم. * مقيّء، مسهّل. * الخلاصة السائلة، الصبغة، اللب. * من الخارج لعلاج الاكزيما، داء الثعلب والروماتيزم، لوفرة مادة الصابونين في النبات يُحذّر من تجاوز الجرعات القانونية.

أضراس الكلب، بسبايج

L: Polydium vulgare

E: Common polypody

F: Polypode commun

نبات برّي أو تزييني معمّر سريع النمو، أوراقه كبيرة.

الجزء الطبي : **الجذمور.**

فيه : سكر، مانيت، غليسيرهيزين، مالات، تانين، صابونين. * مفرز للصفراء، مليّن، منفث، المغلي، المسحوق. الخلاصة السائلة. * الشراب : ملطّف للسعال، المسحوق الممزوج بالعسل مليّن مفيد للأطفال.

أطريفل الماء

الجنطيانيات

L: Menyanthes trifoliata

E: Marsh trifoil, Boy-bean

F: Menyanthe, Meniante

أسماؤه : نفل الماء.

نبات عشبي جذموري منقعي معمّر، أوراقه مركبة ثلاثية تشبه أوراق النفل، متعاقبة، معنقة، حاضنة، تنويره عنقودي التجميع. أزهاره صغيرة لونها أبيض، موشّح بالوردي.

العشبة برمتها : منيانتين، مليانتين، صابونين، سمغ، رانج، زيت منيانثول، كولين، كاروتين. * معدية، هاضمة، مطمثة، خافضة للحرارة، طاردة للغازات. * المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة، الشراب، المسحوق، النبيذ.

تجاوز المقدار يحدث القيء.

اطريلال، الخيميات **L: Carum ammioïdes**

E: Cerfolium

F: Cerfeuil

الاطريلال من الخضار الشائعة في اوروبا لا يُزرع في بلادنا جهلاً لاستعماله ومنافعه. هذا النبات مرطّب منقّ للدم، مشهٍّ، ليّن ومبوّل. واذا ما أفرط في أكله كان محرساً اشتهرت فائدته بالقضاء على المغص الكبدي وذلك بمزج عصيره بعصير الهندباء البرية والخس والطرخشقون. يُشرب على الريق صباحاً بمعدل ١٢٠ غراماً فيزيل المغص. كما يُوصَف مرثه أو مغليه ٣٠ ـــ ٦٠ غ لليتر ماء لادرار البول وعلل الكبد والاستسقاء والنقرس والحصى.

على النساء اللواتي يخشين على وجوههن من التجعيد أن يغسلن بمرث الاطريلال فيكسبن تقوية ونعومة جلد بيّنة.

ولعلاج الملتحمة توضَع كمادات من المرث على العين ثلاث مرات كل يوم كما يفيد هذا الماء لتعرّضهما لنور الشمس أو عقب عمل مستمرّ. وعند وضع هذه الكمادات ينبغي اغماض العينين خشية تسرّب الماء فيهما، واذا غسلت البواسير بمغلي الاطريلال سكن ألمها. ان وضع أوراق الاطريلال المهروسة الغضة موضع لسع الحشرات (تثلج) والقروح والجراح القائحة.

ولقروح الحلق ننصح للمصابين بالغرغرة بعصير النبات، عصير

الاطريلال الممزوج بالحليب يشفي الربو المتسبّب من الرطوبة ويشفي انقطاع الصوت والآفات الرئوية.

ان أوراق الاطريلال وأوراق البندورة الغضّة يطردان النمل.

افسنتين **L: Artemisia absinthium**

المركبات الانبوبية الزهر **E: Absinth, Worm wood**

F: Absinthe

أسماؤها : ابسنت ــ دمسيسة، شيح رومي، شجرة مريم.

عشبة تنبت في الأصقاع المعتدلة، يبلغ ارتفاعها متراً وما يزيد. ساقها عمودية مكسوّة بشعيرات حريرية، أوراقها مركبة مجنّحة معنّقة متعاقبة، أزهارها كروية، صفر قصيرة الزناد، رائحتها عطرية، تزهر خلال شهرَي تموز وآب.

المُستعمل منها : الأوراق والرؤيسات المزهرة.

تركيبها : ابسنتين ــ تانين ــ نيترات البوتاس. في الزيت : تويون، فيللندرين، تربين.

من الداخل : كان سورانوس يصف نقيع الافسنتين والحندقوق لطرد الديدان. وقد حذا حذوه فيما بعد كل من ميرات Merat ولينس Lens. لكن مرارة هذا النبات العلقمية تحول دون وصفه من الداخل للأطفال.

وكان الافسنتين عند القدامى رمزاً للتجارب القاسية. ويوصَف الافسنتين عادة للبالغين على هذا النحو : مسحوق أوراق الافسنتين : من ٢ ــ ٣ غ، مسحوق جذر السوس : ٢ غ، مسحوق الانيسون : ٠,٥٠ غ للجرعة الواحدة. تؤخذ على الريق مع شيء من المربى لاخفاء المرارة. يداوم على هذا العلاج مدة ٥ أيام متعاقبة، فيطرد جميع ما في الأمعاء من ديدان، وبالامكان أيضاً وصف الشربة الدودية

على الوجه الآتي : مسحوق الافسنتين : جزء واحد، جعة (بيرة) : ٣٠ جزءاً. النتيجة مضمونة.

وللأفسنتين ميزة أخرى عرفها الأطباء منذ غابر الأجيال، فهو يعدّ حقاً من أعظم الأدوية الحقوقية للجهاز الهضمي إن لم يكن أعظمها وأنجعها. وقد صنّفه ابن سينا في المرتبة الاولى بين المقويات العامة يثير الشهية بقوة. أمّا مدرسة Salerne فكانت تعد خير علاج واق للدوار البحري وأطلق عليه الأقدمون لقب « صديق المعدة ».

الجهاز الهضمي : خير ما كان ينصح به الأطباء شرب نقيع الأفسنتين للاضطرابات الهضمية. فهو معين على أداء عمل المعدة الهضمي. مفيد في علل الكبد والمرارة ويزيد الافراز.

الطمث : يدرّ الطمث وينظمه. ويخفّف آلام الحيض وينقّي الرحم عقب الولادة.

من الخارج : طارد للديدان المعوية، عرف ميزته الأقدمون فاستعمل سيلفيوس Sylvius مسحوقه مع الحندقوق تحاصيل شرجية مجبولة بالعسل.

للأطفال : منقوع العشبة في الماء الحارّ مدة ٢٠ دقيقة من ٦ ـــ ٤ غرامات في ٣٠٠ غرام ماء يحقن عند بلوغ حرارته ٣٥ درجة مئوية. أو يؤخذ مسحوق النبات فيُغلى بالحليب مع قليل من الثوم. ثم توضَع منه لصوقات توضَع على بطن الصبي. يعقب ذلك مسهّل. وعند حدوث آلام معدية أو مرارية توضَع لبخ من منقوع الافسنتين فوق موضع الألم فيزيله. ولمعالجة الرمد تغسّل العين بماء الأفسنتين أو يُصنع من مرهمه كحل. ولالتهاب قاعدة الأظفار يؤخذ أجزاء متساوية من مسحوق الأفسنتين والصابون والخل فتُمزج جيداً وتوضَع على الآفة. وللقضاء على القروح المزمنة أو الحديثة تلطخ بعصير النبات أو بغليه أو صبغته بنسبة (١) نبات، كحول (٢).

افلوس ثلجي **L: Viburnum opulus**

الخمانيات **E: Red guelder-rose, Snow ball tree**

F: Viorne obier, Boule de neige

شجرة تعلو من ٣ ــ ٤ أمتار، لحاؤها أغبر لامع ثم يستحيل أصفر مغبراً مخدد طولاً. أفنانها لدنة مرداء الأوراق متقابلة معنقة، كفيه معنقة. أزهارها بيض ناصعة كالثلج ومنه تسميتها بكرة البلح. العثكول الزهري لبد التجميع جميل المنظر، عنيباتها تحمرّ عند النضج، لا رائحة لها.

الجزء الطبي : راتنج، أحماض، سكاكر، تانين، غلوكوزيد، Onthocyanc، وعناصر مرّة. ⁕ مضادة التشنج، مهدّىء. ⁕ سن اليأس، الحيض.

افلوس كين **L: Viburnum tinus**

الخمانيات **E: Wild tree baie**

F: Viorne tur

شجرة تعلو من ٢ ــ ٣ أمتار. أفنانها لبدية، سنجابية اللون، نجمية. الأوراق بيضاوية صفيقة، متقابلة، بيضية، الأزهار بيض صغيرة. العنيبات مسطّحة خضر تستحيل الى الاحمرار ثم الى السواد عند النضج. الأزهار فوّاحة. طعم العنيبات حاذق.

فيها : حامض Viburnique، قاضمة، مرطبة. ⁕ الذبحة الحلقية، علل اللثة.

اقحوان **L: Anthemis cotula**

المركبات **E: Stinkind camomille**

F: Camomille puante

نبات عشبي برّي حولي، قنابه مستدير، حراشفه مرصوصة شفّافة الأهداب، قرص الزهرة مفعم بالشذور، تتوسّطه زهيرات خنثوية لونها أصفر.

الفوائد : مضاد للتشنج، طارد للديدان، مدرّ للطمث، يُستعمل منبهاً في حالات انقباض الرحم، خافض للحرارة.

الجرعة : كسائر الأزهار.

مسحوقه يقضي على حشرات البق.

اكليل الجبل **L: Rosmarinus officinalis**

الشفوية **E: Common rosemary**

F: Romarin

نبتة معمّرة يبلغ ارتفاعها من متر الى مترين، ساقها شاعبة مخشوشية دقيقة، أوراقها متقابلة لسنة ضيّقة كثيفة. سطحها الأسفل مكسوّ بشعيرات بيض دقيقة. وسطحها الأعلى أخضر يافع برّاق ازهرارها فردي أو ثنائي التجميع ابطي الارتكاز، أزهارها جميلة نيلية اللون أو زرقاء. رحيقها وافر يجرسها النحل.

الجزء الطبي : الأوراق.

فيها : زيت تانين، عنصر مرّ، راتنج، صابونين.

معدي، طارد للغازات، مدرّ للصفراء، مطمث، مضاد للتشنج، زيته لآلام العصبية.

المرث، الزيت، الصبغة، الخلاصة السائلة، الخلاصة الجافة، الماء المقطّر والشراب.

التركيب : زيت طيّار، عطري، كامفين Camphene، سينيل Cincal، بينين Pinienes.
الفوائد : مقوٍّ عام، مقوٍّ للقلب، مطهّر، مفيد للعلل الرئوية، طارد للرياح، يفيد الوهن، الاجهاد، الخضرة، الرماع Chlorose، الربو، العلل العصبية، النقرس، التهابات المجاري التنفسية، العلل الكبدية، عسر الهضم، انحطاط القوى، الصداع، الغشيان، مدرّ للحيض.
من الخارج : ملئم للجراح، الحروق، يفيد دلكا للعلل العصبية. ملعقة صغيرة من المسحوق لكوب ماء غالٍ ينقع ١٠ دقائق الزيت من ٣ ـــ ٤ نقط ٣ مرات كل يوم.

اكليل الملك **L: Melilotus officinalis**
حندقوق **E: Melilot trifoil**
F: Melilot

أسماؤه : الختم، النفل، غصن البان، الحندقوق البستاني، نبات عشبي بري وزراعي، أوراقه بيضية مقلوبة، أزهاره صفر عديدة.
الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.
فيها : كومارين، غلوكوزين، راتنج، فلافونويد، فيتامين ث مضاد للتشنّج، سادر، مضاد للالتهاب، مبوّل.
المرث، الشراب، الماء المقطّر.
التركيب : Acide coumaruque, Melilotoside.
فوائده : قابض، مضاد للسعال. زيته عطري منبّه، طارد للغازات.
جرعته : ١/٢ الى ٣ نقط. مغلي أزهاره يُستعمل حقناً شرجية في حالات الهستيريا، وضد التشنّج والمغص الانتفاخي. أوراقه يبخر بها في المنازل ابان انتشار الأوبئة للتطهير.

اكوماس
البكساسيات

L: Acomas

E: Acomas

F: Acomas

مهده المناطق الحارّة الاميركية.

نبتة برية أوراقها متقابلة معنقة، بيضية الشكل مسنّنة الحافة، لونها أخضر يافع، ازهرارها عنقودي التجميع تاجي الارتكاز. أزهارها غبر اللون منتصبة صغيرة الحجم قصيرة الرجيلة، عديدة البتلات الأفقية الانتشاب كثيرة الأسدية وحيدة الميسم غليظة المدقّة.

الفوائد : تُعالَج بها الأمراض المهبلية والتناسلية.

أكيدنيا

L: Mespilus, Japonica

E: Medlar tree

F: Neflier

شجرة تعلو من ٣ ـــ ٩ أمتار. ساقها منتصبة. أفنادها وأفنانها كثيرة. أوراقها معنّقة، أذينية كبيرة الحجم، مستطيلة رمحية. ازهرارها عنقودي التجميع. الزهر قصير الزناد وردي اللون. ثمارها كروية.

نأكل نحن الشرقيين الاكيدنيا عندما تصبح صفراء ناضجة. أمّا الغربيون فيجنونها على هذه الحال ثم يضعونها بين القشّ حتى تلين وتصبح سوداء كالحة.

في الأكيدنيا : سكر، تانين، ألياف، أملاح وأحماض تتحول قلوية وحامض الليمون وحديد وفيتامين (ث). تقطع الاسهال دون أن يعقبه قبض، قبضة من بذورها في ليتر نبيذ أحمر تمرث ٢٤ ساعة، تدرّ البول.

لعلاج الزنطاري : يُغلى على نار خفيفة مدة ٤٥ دقيقة كيلو اكيدنيا، ٨٠٠ غ سكر في ليتر ماء. تقسم ٤ أجزاء يوضَع كل منها في اناء محكم السد.

يؤكل منها صباحاً جزء على الريق دون أن يعقبه أي طعام آخر.

مغلي الأوراق : ٥٠ غ/ليتر ماء تفيد غرغرة الفم والحلق : القلاع الذبحة الحلقية واللثة. ويلطخ بهذا الماء الجلد الناعم المعرّض للاحمرار أو الحصف. والمغلي يقبض المسام الممدودة.

تدق نوى الأكيدنيا ويؤخذ منها قبضة تُنقع في ليتر نبيذ أحمر مدة ٢٤ ساعة.

كوب واحد على الريق لمعالجة ألم الصلب (لباغو). وهذه الخمرة تدرّ البول وتشفي النقرس وتذيب الرمل والحصى الكلوية.

وهذه وصفة أخرى لتفتيت الحصى : تدق نوى الأكيدنيا ناعمة تُضاف جذور البقدونس في الخمر ثم يُضاف اليها ملء ملعقة من مسحوق النوى. كوب على الريق.

التركيب (ناضجة) : ماء : ٧٤,١٥، مواد آزوتية : ٠,٣٥، مواد دهنية : ٠,٤٤، مواد استخراجية ١١,٤٧، رماد ٠,٤٤، تانين ٢,٥٠٪ (الثمر الجاف).

مادة لعابية، حامض الليمون، حامض التفاح، حامض طرطيري، فيتامين : ب — ث.

الميزة : مقوٍّ للامعاء، قابض لها، منضّم للحيض، مبوّل.

يوصَف لـ : الالتهاب المعوي، الاسهال، الزنطاري.

اكيلاجيا

L: Aquilegia vulgaris

E: Common columbine

F: Ancolie, Cornette

نبات عشبي نجمي معمّر، برّي وزراعي، أوراقه معنقة كبيرة الحجم، مفرضة خضر، أزهارها هامية الارتكاز متعددة الألوان جميلة، فردية التجميع معنقفة نحو الأرض.

الجزء الطبي : العشبة برمتها.
فيها: اكيلجين، غلوكوزيد، سينوجنتيك، امولسين، وانزيم. منقّ، مبوّل، معرّق، مفيد في حالات المغص.

المرث، الصبغة، ماء النبات المقطر. لا يسوغ استعمال مستحضراتها شرباً لوجود الحامض السيماندريك الخطر.... تُستعمل من الخارج في حالات الالتهاب والأمراض الجلدية.

إمدوس، كورونللا — **L: Coronilla glauca**

القرنيات — **E: Seven headed crown-vetch**

F: Coronille glauque

نبات عشبي عروة، ساقه منتصبة، متشعّبة، أوراقه وترية التركيب متعاقبة، أزهاره ليلكية، يزهر ابان الصيف، ثماره محافظ فيها بذور بيضية الشكل.
الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة. فيها : غلوكوزيد سام، كورونيللين، ناتين، عناصر مرة، أملاح عضوية، فيتامين ث. « اضطرابات القلب، علل القلب العصبية، تنظيم خفقانه، يوصَف للشيوخ خاصة. « الأولاد الذين يصنعون من أزهاره ضمات معرّضون أكثر من سواهم للتسمّم به، فتشحب ألوانهم، ويصيبهم الاسهال والاختناق والرعشات وفقدان الذاكرة، وقد يقضي بهم الأمر الى الوفاة.

امسوخ، كنبات الحقول — **L: Equisetum arvense**

امسوخيات — **E: Horse-pipe**

F: Queue de cheval

أسماؤه : قطع وصل، ذنب الفرس، شيّالة.

نبات عشبي معمّر من مستورات الزهر الوعائيات، يبلغ ارتفاعه

زهاء ٤٥ سم. ساقه معقّدة وتحيط في الربيع كل عقدة منها محفظة مسنّنة، وتنتهي الساق في الأعلى بسنبلة سمراء.
الجزء الطبي : السوق المعقمة، فيها : حامض سيليسيليك، إكيزيتوتنين، إكيزيتوجنين، أوكسيد الحديد، كلورور البوتاسيوم، كلورور الألمينيوم.
* ممعدن، مبوّل، قاطع للنزف، مفتت للحصى. * العصير، الخلاصة السائلة، المسحوق المغلي. * مقوية للعظام، تجبر المكسور منها.

أمير باريس — **L: Berberis vulgaris**

E: Barberry

F: Berberin

أسماؤه : برباريس، القشرة، اثرارة، زرشك.
التركيب : بربرين.
الفوائد : مدرّ للبول وللصفراء، خافض للحرارة، بمثابة الكينا. ثماره تفيد أمراض الرئة واليرقان.
الجرعة : من الصبغة ٣٠ — ٦٠ نقطة.
أمّا الشراب فمرطّب يُستعمل عند الاقتضاء ٣ أكواب كل يوم.

انارف، انجبار — **L: Polygonum bistoria**

E: Bistort

F: Bistorte

نبات عشبي برّي، جذموري، أوراقه قرصية التجميع، معنقة طويلة المعاليق، سنانية النصل. ازهراره سنبلي التجميع، يرتكز على زناد منتصب طويل تحضنه بعض الوريقات، أوراقه متراصة الصفوف متتابعة.
الجزء الطبي : الأوراق والجذمور.
فيها : نشا، حامض عفصي، حامض اوكزاليك، تانين، فيتامين ث، سكر. * قابض، مفيد للزنطاري، مقو، مؤاس. * المغلي، المرث، المسحوق. * الحقن بمغليه يقطع الاسهال بسرعة.

انبوسن كاذب **L: Laburnum anagyroides**

القرنيات، الفراشيات **E: Golden rain**

F: Cytise, Pluie d'or

شجرة تعلو من ٣ — ١٠ أمتار. أوراقها ثلاثية التركيب، وريقاتها بيضية الشكل. أزهارها عنقودية التجميع ذهبية اللون عطرية. يرعاه الغنم والماعز. متفوح، رائحته من الحليب ومشتقاته، ولكن الخيل لا تأكله لأنه يسمّمها.

الجزء الطبي : الأوراق الجافة.

فيها : سيتيزين، سيتيزين (عنصران سامان)، البذور سامة ايضاً. ∗ أملاح معدنية، مدرّة الصفراء مسهّلة. تُستعمل في علاج المرارة.

انجره بيضاء **L: Lamium album**

الشفويات **E: White dead-nettle**

F: Lamier blanc, Ortie blanche

أسماؤه : لاميون أبيض، قرّاص كاذب.

نبات برّي معمّر يعلو من ٤٠ — ٨٠ سم، أوراقه خضر ذات مواج أصفر يكسوها زغب مبعثر نحيل، أزهاره كبيرة لونها أبيض، ازهراره من نيسان الى حزيران.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : لعاب، تانين، زيت ايترين، صابونين، وبوتاسيوم. ∗ قابض للأوعية، قاطع النزف. ∗ المرث المسحوق، الصبغة، العصير.

انجره، قريص لاذع — **L: Urtica urens**

E: Small nettle

F: Petite ortie

الجزء الطبي : الأوراق الجذامير.
فيها : حامض عفصي، حامض غلي، كاروتين، فيتامين ث، تانين، بوتاسيوم، حديد، كلسيوم، سيليسيوم.

مبوّل، مهيّج للجلد، منقٍّ، قاطع للنزف، ممعدن، المرث، الصبغة، العصير.

الجذور تفتّت الحصى، البذور مطمثة.

توضَع الأوراق على الروماتيزم متشفّية ولكن على العليل أن يقاسي من القريص آلاماً مبرحة لكن الشفاء مضمون.

انجدان، حلتيت — **L: Ferula assa-fœtida**

E: Assa-fœtida plant

F: Assa-fœtida

نبات عشبي، أوراقه مركبة عريضة، أزهاره صغيرة، صفر، يبلغ عددها زهاء ٥٠ زهرة، الثمرة كروية الشكل وهو يعلو نحو متر.
الجزء الطبي : الصمغ الراتنجي. فيها : آزاريزينوتانتول، حامض فيروليك، زيت هكترنيلي، ثاني كبريت الهكزينيل، فانيلين. ■ مضاد للتشنّج، مقوٍّ، قلبي. ■ الصبغة، الخلاصة السائلة، الحقنة.

أنف العجل — **L: Antirrhinum majus**

E: Great snap dragon

F: Gueule de loup, Muflier

أسماؤه : أنف الثور، تم السمكة، تيسم.

نبات تزييني معمّر، ساقه فرعاء تعلو من ١٥ — ٨٠ سم. أوراقه

لسنة معمّرة متقابلة، أزهاره كبيرة، عنقودية التجميع، لها عدة ألوان، أبيض، أخضر، قرمزي، أصفر، وردي.
الجزء الطبي : الأوراق والأزهار. فيها : لعاب، حامض عفصي، راتنج، سكر الفاكهة، ريناتين، مواد مرّة. * مضاد للالتهاب ومحمّر. * المرث واللزقات. * فعّال جداً في معالجة الالتهاب والاحتقانات. الغرغرة تقضي على قروح الفم. واللصقات مفيدة في الحمامي (طفح وردي).

انيسون | **L: Pimpinella anisum**
مغنوليات | **E: Anise**
F: Anis vert

مهده الصين وجوارها.
نبتة يبلغ طولها زهاء ٥٠ سم، ساقها رفيعة مضلعة تتشعّب منها فروع طويلة تحمل أوراقاً مسنّنة مستديرة الشكل، وتنبت أوراق أخرى من الساق مباشرة بمجموعات تشبه الريش في جناح الطائر. أزهارها صغيرة بيضية الشكل مضغوطة من الرأسين، لونها أبيض.
الجزء الطبي : البذور. فيها : زيت بنسبة ٢ ــ ٦٪، أنيتول، استراغول، زيت دهني وكسولين. * طارد الغازات، هاضم، مبوّل معدي، منفث، مثير الغدد كلها، من المرتبة الأولى.

انيسون نجمي، بديان نجمي | **L: Illicium anisatum**
المغنوليات | **E: Star anis tree**
F: Anis étoilé, badiane

مهده الصين.
شجرة ترتفع من ٤ ــ ٥ أمتار. لحاؤها أبيض، أوراقه عروة مستطيلة كاحلة ملس لامعة. أزهاره كبيرة جميلة.

الجزء الطبي : البذر. فيها : سكر، هلام، زيت يُستخرج بالتقطير ٤ ــ ٥٪. ٭ طاردة الغازات، معدية، مقوية، التطبل، عسر الهضم، فقر الدم، الكلوروز.

اوكاليبتوس | **L: Eucalyptus**
الآسبات | **E: Eucalyptus**
F: Eucalyptus

مهدها : اوستراليا.
أسماؤها : كاليبتس. ٭ شجرة يبلغ ارتفاعها في مهدها زهاء ١٤٨ متراً. أوراقها معنقة، متدلية، متعاقبة، سنانية النصل الجلدي المحشوشب، مدببة العقصة، زرقاء اللون. أزهارها فردية أو ثلاثية التجميع، ابطية الارتكاز.
الجزء الطبي : الأوراق. فيها : زيت جوهري فيه ٨٠٪ اوكاليبتول ألدهيد، هيدروكربور، بينين، كامفين، آزولين، تانين، راتنج. ٭ بلسمية، خافضة للسكري، مطهّرة. ٭ المرث، التدخين، الخلاصة السائلة، اللفائف، الصبغة، المسحوق، الزيت.
تُستعمل لمكافحة الملاريا، فتخفض حرارة الحمى الناجمة عنها.

ايبوغا | **L:Iboga**
E: Iboga
F: Iboga

نبات عشبي برّي مهده البلاد الأفريقية الاستوائية الغابون والكاوون.
نبات مقوٍّ منعش يذهب بالاعياء وينشّط الجسم والأعصاب منعظ قوي. عنصره الفعّال يُدعى « ايبوغاين Ibogaïne ». يُباع في الصيدليات الأوروبية. أوراقها بسيطة، كاملة، أذينية، متقابلة، أزهارها

صغيرة القد، لا قياسية الارتكاز، ثمارها كرابل مزدوجة، متعلقة، أكثرها من نباتات البلاد الاستوائية والحارّة. يحوي بعض العناصر السامّة أخصّها الستركنين، والبروسين.

ايفوديا **L: Evodia aromatica**

السذابيات **E: Evodia**

F: Evodie aromatique

مهدها البلاد الآسيوية الحارّة.

شجرة حرجية، أوراقها متقابلة معنقة، اهليلجية، نوع من الجوز، ثمرتها أصغر من الجوز المعروف. « خفيفة، ملساء، سوداء، مقوية، قلبية، عطرة.

أزهارها عنقودية التجميع تاجية الارتكاز. ثمارها نووية طبية يستعملونها للتعريق وهي من الملينات المحمودة.

ب

بابونج، الفصيلة المركبة **L: Chamaemelum, Anthémis mobilis**

E: Roman chamomille

F: Camomille romarine ou Anthemis noble

أسماؤه : اقحوان شريف، بهار نبيل، مشرف.

نبتته ساقها متنوّعة، أوراقها طويلة ومجنحة في وسطها رأس نصف كروي، أصفر اللون داخله أجوف، يعلو من ١٥ الى ٥٠ سم.

بابونج روماني رؤيسات الزهرة.

زيت جوهري، حامض ايزوبوتيري، حامض أنتوسترين، حامض متيليكروتوني، آزولين، غلوكوزيد الآبيجنين، زيت دهني، اينوزيتول.

مدرّة للطمث، طاردة للديدان.

المرث، الخمر، الصبغة، الشراب، المسحوق، الخلاصة السائلة.

لا يسوغ استعمالها مع المستحضرات الكينية وما فيه حامض التانين وأملاح الفضة.

بابونج **L: Matricaria chamomilla**

E: Wild chamomile

F: Camomille commune

نبات يرتفع زهاء نصف متر، ساقه متفرّعة، أوراقه طويلة مجنحة، أزهاره بيض. يتوسّطها رأس نصف كروي، أصفر اللون أجوف. الازهرار آب وأيلول.

الجزء الطبي : القمم.

فيها : آرولين، كحولات، سيسكيتر بينك، آبيجنين، حوامض، فيتوسترين، مادة لعابية، أملاح معدنية، فيتامينات.

سادر، مطمث، طارد للريح، خافض للحرارة، مسكن للآلام.

* المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب، الزيت، الزيت الطيار.
* اللحاء المقطر يلطّف حروق الشمس.

الباذنجان **L: Salanum melongena**

E: Egg plant, Aubergine

F: Aubergine

نبات معروف منه المستطيل والمستدير، الأسود والأبيض، سوقه ليفية تعلو من ٦٠ ـــ ١٥٠ سم. أوراقه كبيرة عريضة، أزهاره ابطية.

الجزء الطبي : الثمر.

فيها : بروتيين، مائيات الكربون، فيتامين أ، ب$_1$، ب$_2$، ث. خافض للضغط، مضاد للبواسير. * المغلي، الصبغة، الشحم.

تركيبه العام : ماء : ٩٢٪، بوتيد : ١,٣٪، ليبيد : ٠,٢٪، غلوسيد ٥,٥٪، معادل لكل مئة غرام. فوسفور ١٥، ماغنيزيوم ١٢، كلسيوم ١٠، بوتاسيوم ٢٢٠، كبريت ١٥ ـــ ١٦، صوديوم ٥، كلور ٥٠، حديد ٠,٥، زنك ٠,٢٨، مانغانيز ٠,٢٠، نحاس ٠,١٠، يود (تقريباً)

٠,٠٠٢. فيتامين أ، ب۱، ب۲، ث، PP.

ميزته : قليل الغذاء، ٢٩ حروري/١٠٠ غ، فقر الدم، مليّن، مبوّل، مقوٍّ للكبد، ومقو للبنكرياس، مهدّئ

يوصَف لـ : فقر الدم، القبض.

بارناسيا

L: Parnassia palustris

E: Common grass of Parnassus

F: Fleur de parnasse

الجزء الطبي : العشبة برمّتها.

فيها : تانين، راتنج، أملاح، مواد مقوية.

قابضة، مفيدة للجراح، مقوية. * المرث، المسحوق، الصبغة، الحاء المقطر، اللزقات. النبات مبّول. يدخل في علاج العينين.

نبات جذره غليظ ومتشعّب ترتفع منه ساق بسيطة. أوراقه معنّقة قلبية الشكل كاملة والساق تعلوها ورقة ملتفّة، الأزهار بيض. ثماره حقبة مملوءة بذراً.

بتولا بيضاء

شجرة التامول

L: Betula alba

E: Birch, Lady brich tree

F: Bouleau, Bois à balais

شجرة ترتفع نحو ٢٥ متراً. أغصانها متدلية، أوراقها مسنّنة، دبقة. مثلثة الأضلاع قلبية الشكل، الأزهار اسطوانية سمر، الثمار جوزية صغيرة.

الجزء الطبي : الأوراق، البراعم، الراتنج لحاء الأفنان الغضة.

فيها: اللحاء، بيتولين، راتنج، كافور. * البراعم، سكر، تانين، حامض بيتوليين. * الأوراق، زيت، تانين، راتنج، سكر، صابونين، بيتولين.

* اللحاء، مبوّل، مليّن. * البراعم : مطهّرة، * الأوراق : مبوّلة، مزيلة لليذمة، مخفّضة الكولسترول. * اللحاء، المسحوق، المغلي. * البراعم، المرث. * الأوراق، المغلي، الخلاصة السائلة، الصبغة والشراب.

بذر قطونا

L: Plantago, Psyllium

E: Flea-wort

F: Herbes aux puces

نبات عشبي برّي، أوراقه قرصية معنقة، أزهاره شمراخية الارتكاز سنبلية التجميع.

الجزء الطبي: البذور فيها: مادة لعابية، اكوبوزيد، عناصر زيتية، أملاح البوتاسيوم. * مسهّلة، مطرّية.

المغلي، الحبوب غير المسحوقة. * لعابها يدخل في مستحضرات التجميل لتطرية الجلد وتنميته. * المرث والمغلي يستعملان للتهيجات الجلدية واحمرار الأجفان.

برباريس، عود الريح

L: Berberis vulgaris

E: Barberry

F: Vinettier

نبات شائك أوراقه ضمية أو متعاقبة، أزهاره مختلفة الألوان، تجميعها عثكولي أو عنقودي، الثمار عنبية حمراء صفر.

الجزء الطبي : اللحاء الداخلي للأفنان، الأوراق، الثمار، لحاء الجذور.

في اللحاء : بربرين، اوكسياكنتين، راتنج، تانين، زيت جوهري.

في الأوراق : بربرين، حامض ليموني، حامض تفاحي.

في الثمار : ديكستروز، سكر الفاكهة، بيكتوز، حامض ليموني، حامض تفاحي، حامض طرطري، صمغ، بيكتين. * اللحاء : معدي،

مدر للصفراء، خافض للحرارة، مسهّل. * الأوراق : قابضة، مضادة للخفر. * الثمار : قابضة، منقية، ومغذية. * المغلي، الصبغة، الخلاصة السائلة، الشراب، المسحوق، الرب.

برسيم أصفر **L: Anthyllis vulnerarier**

القرنيات الفراشية **E: Kidney-vetch, Layd's fingers**

F: Anthyllide vulneraire

أسماؤه : حشيشة الجرج، حشيشة الدب، لوتيا نافعة، عشبة برية، ساقها مستلقية ، أوراقها مركبة متعاقبة، وريقاتها بيضية متباعدة الارتكاز، أزهارها مستطيلة المعاليق، لونها أصفر وردي المواج.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : تانين، فلانوفوييد، صابونيزيد.

يُصنع منها مراهم لمعالجة الجروح والقروح.

برقوق شائك **L: Prunus spinosa**

E: Wild prune tree, Slœ tree

F: Prunellier

شجر مثمر معروف. شجرة برية شائكة فرعاء من ٢ — ٣ أمتار، أفنانها زباء اللحاء، أوراقها صغيرة، أزهارها فردية التجميع، لونها أبيض وردية التوشيح، ثمارها كروية صغيرة.

الجزء الطبي : الأزهار، الأوراق، اللحاء، النوى.

فيها : تانين، آميغدالين، زيت جوهري، كرستين، صمغ، سكر، أملاح معدنية. * قابض، منق، مسهّل، خافض للحرارة. * المغلي، الخلاصة السائلة، المرث، الصبغة. * مرث الأزهار، مفيد جداً لقطع الاسهال الصيفي للأطفال. * اللحاء تخفض الحرارة. * لب الثمار يقبض الجلد.

الميزة : مغذ جداً، مقو للأعصاب، مليّن.

يوصَف لـ : للرياضيين، الأطفال. الروماتيزم، النقرس، التصلب الشرياني، الالتهاب الكلوي، الارهاق، القبض، البواسير، المزاج الصفراوي.

بروس **L: Abrus precatorius**

القرنيات الفراشية **E: Rosery pea**

F: Abre

ينبت في المناطق الحارّة والمعتدلة، ساقه دقيقة عارشة، أوراقه متقابلة، ريشية ثنائية التفصيل، لونها أخضر، أزهاره ابطية الارتكاز، زنادها طويل سنبلية التجمّع لونها أحمر أو أبيض، ثمره بمثابة قرون مفلطحة منعقفة، بزورها قرنية اللب صلبة ملساء كروية الشكل لونها أحمر.

الجوهر الفعّال فيها مادة الأبرين Abrineيُستعمل لشفاء الملتحمة (داء في العين).

بسلة، بازيللا **L: Pisum satirum**

E: Pea

F: Pois cultivé

في هذه البقلة المعادن التالية : بوتاسيوم ٤٣ للكيلو، كبريت ٢ ــ حديد ٢٠ مغ، فوسفور ١,٢٠، مانيزيوم، بروتيين، ليستين، مائيات الفحم، الكلس، مواد دهنية وأملاح. فيتامين أ، ب، ث، الذي يُفقد عند جفاف الحب، فيه كثير من السكر ووافر بالكولسترول السريع التمثيل، يشبه الى حد بعيد ما في بيض الطيور، بفضل ما فيه من الحديد فانه يزيد في عدد الكريات الحمر، البسلة تعتق الامعاء من الفضلات لما فيها من الألياف.

التركيب : فوسفور، حديد، بوتاسيوم. فيتامين أ، ب، ث، نشا، سكر.

* حامض بولي : ٥٠ مغ/١٠٠ غ.

يوصَف لـ : مقو، يعين على الخروج.

البصل

L: Allium
E: Onion
F: Oignon

التركيب : سكر، فيتامين أ، ب، ث.

أملاح معدنية : صوديوم، بوتاسيوم، فوسفات الكلس، نيترات الكلس، حديد، كبريت، يود، سيليس، حامض فوسفوري، حامض الخل، ديسيلفور الآليل، بروبيل، زيت طيّار، غلوكونين، اوكسيداز، دياستاز (عناصر مضادة للجراثيم).

الميزة : مقوٍّ عام (الجهاز العصبي، الكبد، الكلى)...

مبوّل فعّال، مذيب للرواسب البولية، والكلورور. ◦ مضاد للروماتيزم، مضاد للحفر، مطهّر، مضاد للآفات، مضاد للجراثيم، مفرز، منفث، مضاد للتصلّب الشرياني والتجلّط، منظّم للغدد، منفط، خافض للسكري، مضاد للخنازيري، طارد للديدان، منوّم خفيف، مفيد للجلد وللجهاز الشعري.

يوصَف لـ : الضعف، الوهن، الارهاق الذهني، النمو. ◦ التهاب البول، أسر البول (الاوذيما، الاستسقاء، ذات الجنب، التهاب التأمور). الاستسقاء، الروماتيزم، التهاب المفاصل. ◦ الحصى المرارية، التخمّر المعوي، العلل التناسلية ــ البولية. ◦ الآفات الرئوية: السعال، التهاب الشعب، الربو، الرشح، ضعف الهضم، اختلال التوازن الغددي، السمنة، التصلّب الشرياني والتجلط. واق لعلل الشيخوخة، البروستات، العنّة، السكري، الكساح، التضخّم الغددي، الحشرات المعوية.

من الخارج : الخراج، الدمل، لسع الحشرات. ◦ الشرث، التشقّق، الشقيقة، الصمّ، الطنين، عصب الأسنان، الثآليل، الجراح، القروح، الحروق، الكلف، النمش، يبعد البعوض.

البصل شقيق الثوم في كثرة منافعهما الطبية، يعد البصل من الخضار

المطيلة للعمر اذا استمرّ الانسان على أكله نيئاً لأن الطهي يفقده ميزاته الطبية شأنه في ذلك شأن الثوم. في هذه البقلة وفرة من فيتامين أ، ب، ث، والحديد، الكلس، الفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم، الكبريت، اليود، السيليس والسكر غير الضارّ للمصابين بداء السكري.

الفوسفور في البصل يعين المفكّرين وأصحاب الأعمال الذهنية على العمل فيحتملونه دون مشقّة وارهاق.

على المصابين بالأرق أن يأكلوا البصل مساء فيراود النعاس أجفانهم ويهنأون بالنوم السعد اذا أكل البصل قبل النوم كان شهياً.

الكبريت في البصل ينقّي الدم فيصفو في الرئتين فيزيل علل المسالك التنفسية : الربو، الرشح، التهاب الحنجرة، التهاب الشعب وسواها من آفات الرئتين والصدر، وهذا شراب ناجح للرشح : ليتر ماء، بصل عدد ٤، تقطع شرائح دقيقة تُنقع ليلة كاملة. كوب ظهراً خلال الطعام وآخر مساء خلال العشاء والاخير عند النوم لمدة تراوح بين أسبوع وثلاثة أسابيع وذلك بمقتضى تحسّن الحالة على أن يمتنع العليل عن المآكل المحتوية على الزلال الحيواني : اللحوم، الأسماك، البيض، الحليب ومشتقاته.

وبفضل الكبريت تعتق الكليتان من الرواسب. ويطول الشعر فيزداد قوة ويكثف ويترمّم الجهاز العصبي.

واليود في البصل يشفي : التهاب الغدد، الخراج البارد، القوبة الصفراء والعلل اللمفاوية. السيليس مادة جزيلة النفع، كميتها قليلة في الجسم الانساني، تحفظ العظام والشرايين من العصب. لذا ينبغي للمصابين بداء الكساح أن يكثروا من أكل البصل الني، فتقوى عظامهم وتلين شرايينهم فيزول تصلّبها.

البصل مدرّ للبول يوصَف لكل حالات يعسر معها خروج الولد : الرمل الكلوي، أوزيما الفخذين، التهاب المثانة، البروستات، تليّف

الكبد، الروماتيزم العضلي والاستسقاء. يؤخذ عدد من البصل فيُقطع شرائح ويُنقع في النبيذ الأبيض.

لآلام الظهر (اللمباغو) ولآلام الأطراف و« التيبّس » والدهن يُشرب عصير البصل أو تُنقع شرائحه بالنبيذ الأبيض أو يُمزج العصير بالعسل دقيقة يُضاف اليها ملء ٤ ملاعق حساء من زيت الزيتون النقي، و ١٥٠ غ ماء و ٤٠ غ شحم صاف غير مملّح. تُغلى ١٠ دقائق على نار ليّنة ثم تُشرب ساخنة قدر المستطاع.

بصل الزيز

L: Muscari comosum

E: Tassel hyacinth

F: Lilas de terre

ويُسمّى ايضاً : بصل المسك، بصل الذئب، حلحل.

نبات بصلي عشبي أوراقه عصفية، لحمية النصل تعلو من ٣٠ ـــ ٤٠ سم، أزهاره عناقيد مستطيلة بنفسجية اللون.

الجزء الطبي : البصل.

فيها : مادة لعابية، تانين، أملاح، صمغ، سكر، مبوّل، مطر، المغلي، اللزق. * البصل المهروس يفيد الجلد المحمر. * البصل مبوّل.

بطاطا

الباذنجيات

L: Solanum, Tuberosum

E: Potato

F: Pomme de terre

أسماؤه : بطاطس. **مهدها** : البيرو.

نبات عشبي عسقولي حولي، ساقه عشبية هشّة. أوراقها مركبة وترية، يراوح عدد وريقاتها من ٥ الى ٩. نصلها كثير الورق متمعّج الملمس، أزغب البشرة.

ازهرارها عثكولي التجميع، تاجي الارتكاز. أزهاره خماسية التركيب. ألوانها كثيرة يطفو عليها اللون الليلكي. ثماره عنبية. بزوره صغيرة كلوية مفلطحة. عساقله درنية غذائية، عديدة الأشكال والألوان، نسبة النشا فيه تراوح بين ١٦ الى ٢٤٪، فيه فيتامين أ، ث.

الجزء الطبي : الأوراق.

فيها : سولانين، نشا، تروبين، أحماض. ٭ مضادة للتشنّج، مضاد للالتهاب.

تتركّب البطاطا من : سولانين، نشا اتروبين وأحماض. فيتامين ب وخاصة ب١ المسكّن، فيتامين ث ١٥٠ ــ ٣٠٠ ملغ/كيلو. حديد ٧ مغ الكمية الكافية للجسم. بروتين نباتي وأدهان وفيها من البوتاسيوم ٤ غ بالكيلو المعدن الذي تمتصّه الأعصاب بجشع. وليس في البطاطا مادة الكلسيوم، ولذا ينبغي أن تؤكَل مع الحليب أو الأجبان غير انها تفتقر الى الصوديوم، تُلقّب البطاطا بخبز الفقراء، تصلح للمصابين بالسكري وتغنيهم عن أكل الخبز، وسلقها يفقدها البوتاسيوم وفيتامين ث، لذلك ينبغي أن تُشوى أو تُطبخ بقشرها فوق البخار.

تقشير البطاطا يفقدها فيتامين ث والبوتاسيوم.

البطاطا تغذّي ولا تسمن توصَف خاصة للمصابين بالبدانة والتهاب الأعصاب.

يوصَف هذا النبات لتسكين آلام الأعصاب والتشنّج وآلام المفاصل والاسهال والروماتيزم لما فيه من مادة مسكّنة وذلك بغلي أزهاره، ٣٠ غ/ليتر ماء.

التركيب : ماء : ٧٤,٦٨، هيدرات الفحم ٢٢٪، بروتيد ١,٨٨٪، ليبيد ٠,١٤٪، أملاح معدنية ١,٠٦٪. ٭ في الرماد : أملاح البوتاس. كيلوغرام من البطاطا يمدّ الجسم بـ ٥ غ بوتاس. ٭ صوديوم، كلسيوم،

مغنيزيوم، فوسفور، حديد، منغانيز، نحاس، كبريت. فيتامين ث، K كمية قليلة، غنية بفيتامين ب، المركب ١ ٠,١ مغ/١٠٠ غ، ب٢، ٠,٢ ـــ ٠,٣ مغ، حامض بانتوتنيك ٠,٣ ـــ ٠,٦٣، حامض فوليك ٥,١ مغ.

الميزة : مغذية سليمة، مقوية لا تمنع عن المصابين بالسكري والبدانة. مثيرة لعمل الامعاء. مضادة للقرحة، لاثمة. * العصير : مبوّل، مطرّ، مسكّن، مضاد للتشنج.

يوصَف لـ : واقية للصحة، المفاصل، البدانة (بفضل البوتاسيوم). للسكري تنوب مناب الخبز.

الخلاصة النيئة : فرط الحموضة، التهاب المعدة، التهاب الاثني عشر، عسر الهضم، الحصى المرارية، القبض، البواسير، البيلة السكرية، السكري، الخفر.

البطاطا لحم الفقراء، كثير الغذاء، يفقد فيتامين «ث» بعد انقضاء فصل الشتاء.

البطاطا تفيد المصابين بالتهاب المفاصل، يأكلها السمان فتقيتهم دون أن تولد في أجسامهم الدهن.

وتُعد البطاطا أسرع الخضار هضماً لينبغي لآكل البطاطا أن يمضغها جيداً خشية أن تتخمّر في أجوافهم فتحدث الغازات والتطبّل.

وقد أجرى السيد مارتينه دراسة فتبيّن له ان في كل كيلو بطاطا/٥ غ بوطاس، وفيها من الأملاح الكلوية ما لا نجده في أي ماء معدني.

وتقوم البطاطا مقام الخبز في التغذية وهي بالتالي خير غذاء لمتبعي نظام السكري (Régime). ان مركز الغذاء الوافر في البطاطا يكمن تحت القشرة مباشرة ويحسن صنعاً مَن يشوي البطاطا تحت الرماد الحارّ ويأكلها بقشرها.

اذا ما اعترت البطاطا خضرة ينبغي رميها لدلالة هذا اللون على بدء المواد السامّة التي تعتريها. مغلي البطاطا والسوس علاج للقضاء على الرشح. أمّا المصابون بالرمال الكلوية وحصاها فننصحهم بشرب مغلي هذا النبات الجزيل النفع في تحليل الرمال واذابة الحصى.

ولطرد الديدان المعوية تؤكل سلطة البطاطا المصنوعة بزيت الجوز.

البطاطا النيئة خير واق من داء الحفر. بيد ان بعض الناس يستمرئ أكلها نيئة فينبغي اذ ذاك بشرها وذرّها فوق الطعام.

وعصيرها يقلّص من المعدة أحماضها ويشفي بالتالي القروح المعوية ويقطع اسهال الرضع. ومَن يعاف شرب العصير فليمزجه بعصير البندورة أو الجزر المحلّى بالعسل.

ولتورّم الأجفان توضع رفادات مبلّلة بالعصير تُزرّ فوقه البطاطا المبشورة مدة نصف ساعة الى أن يتمّ البرء.

ان مبشور البطاطا النيئة يشفي الشرت والتشقّقات لصقاً. كما يشفي الحروق من الدرجة الاولى والثانية ممزوجاً بزيت الزيتون، ويوصَف أيضاً في حالات البواسير وقروح الحفر والبثور والدمامل وآلام الأعصاب والمفاصل الحادة.

لتخفيف آلام الحرق يُدلك دلكاً لطيف من البطاطا النيئة ولحفظ بياض الكفين واشراقهما يوضَع عليهما مبشور البطاطا ممزوجاً بالحليب وبضع قطرات ماء الورد.

ينبغي اجتناب أكل البطاطا المسلوقة بعد انقضاء يومين لاعترائها بنوع من السموم.

ان مغلي أوراق البطاطا وأزهارها بنسبة ٣٠ غ لليتر ماء مفيد في آلام العصبية والروماتيزم والاسهال والتشنّجات العصبية واذا حُلّي المغلي بالعسل أفاد العلل الرئوية.

بطم، شجر المستكي
البطميات

L: Pistacia lentiscus
E: Lentisk
F: Lentisque

شجرة فرعاء الند من فصيلة البطميات يبلغ ارتفاعها من ٢ ــ ٦ أمتار. أوراقها مركبة دائمة، وريقاتها شفعية التجميع مستطيلة يراوح عددها من ٦ ــ ١٢ ورقة. بشرة نصلها ملساء جميلة الخضار اللامع، يضرب عنقها الى الجؤوة. ثمارها بشكل الحمص وبحجم الصغير منها. لونها الى الجؤوة السمراء، يُعرف راتنجها بالمصطكي.

الجزء الطبي : الرتنج. * فيها : الزيت الطيار، تانين، علك، حامض علكي، منفث، قاطع للاسهال. * يدخل في مستحضرات التجميل.

بطونيقا، شاطرة

L: Stachys betonica
E: Betony, Wound-wort
F: Betoine, Belle tête

عشبة برية معمّرة، أوراقها متقابلة معنّقة طويلة الزناد، الأزهار سنبلية التجميع، أزهارها جميلة عطرية.
الجزء الطبي : الأوراق.
فيها: تانين، ستاشيدرين، كولين، بيتايين، زيوت طيارة، مواد مرّة.
مفرزة للصفراء، طاردة للغازات، هاضمة، لائمة، مفيدة لالتهاب الدماغ. * المرث، المسحوق، الخلاصة السائلة. * المسحوق المعطس.
* مفيد لالتهاب الدماغ (من الداخل)، يلأم الجراح سريعاً.
* استعمال الجذمور يحدث القيء والاضطرابات المعوية.

بطيخ **L: Citrolus nulgaris, Lucumis citrullus, Lucurbita litrullus**

القرعيات **E: Water-melon**

F: Pastèque

نبات عشبي حولي، برّي وزراعي مشهور لا يحتاج الى وصف.

الجزء الطبي : الثمر.

فيها : ماء، أملاح معدنية، فيتامينات، مواد آزوتية. ٭ مبوّل. ٭ العصير اللب : يفيد في حالات البدانة. ماؤه يوصَف للعمل الكلوية، الحصى، الرمل، ويوصَف للاستسقاء. ٭ زيت البزر يخفض الضغط الدموي. ٭ لبابه مطر للجلد.

البقدونس **L: Petroselinum crispum**

الخيميات **E: Parsley**

F: Persil cultivé

نبات حولي ساقه تعلو من ١٥ الى ٥٠ م، أوراقه مشرفة، لونه أخضر عابق لمّاع، أزهاره صفر مشوحة بالاخضرار يفوح منها عطر مثير.

الميزة : مقو عام، مقو للأعصاب، مضاد لفقر الدم، مضاد للكساح، مضاد للحفر، مضاد للرمد الجاف، مشه، معدي. مضاد للتسمّم، منق للدم وللجهاز الهضمي أو المجاري البولية، مبول (الماء، الحامض البولي، الكورور) منظّم للطمث، ممدّد للأوعية، طارد للديدان، مضاد للسرطان.

يوصَف لـ : فقر الدم، النمو، اضطراب التغذية، الوهن، مشهّ، عسر الهضم، التخمّر المعوي، التطبّل، الآفات، الملاريا، الروماتيزم، النقرس، آلام الحيض، توتّر الأعصاب، ضعف المرارة، الديدان المعوية.

التركيب : أبيول، عنصر استروجيني، فيتامين أ، ب، ث. حديد،

كلسيوم، فوسفور، ماغنيزيوم، صوديوم، بوتاسيوم، يود، نحاس، منغانيز، كبريت، يخضور، دياستاز. زيت فيه : تربين، بينين، أبيول، آبيين.

في البقدونس ٤ أضعاف في الليمون الحامض والملفوف من فيتامين «ث»، ٢ ما في القرة في كل ١٠٠ غ من البقدونس : ١٩ مغ حديد، ٩,٠ منغانيز، ٢٤٠ فيتامين «ث»، ٦٠ طليعة فيتامين «أ». مَن يأكل ٢٠ غ بقدونس يكتسب ٤٤٨ مغ فيتامين «ث» والحاجة اليومية ٧٥ مغ.

من الخارج : احتقان الحليب، السيلان الأبيض، الرضوض، الجراح، لسع الحشرات، الرمد، توتر الأعصاب، الكلف، النمش.

الجزء الطبي : النبات بكامله مع جذوره.

فيها : زيت آبيين، لعاب، فيتامين، مبول، هاضم، مدر للحليب، ومعدي.

• المرث، العصير، ماؤه المقطّر الشراب، اللصقات.

بقلة مقوية عامة، مشهية، مبوّلة، هاضمة، صدرية عنصره الفعّال مادة الأبيول (Apiol)، أفضل دواء لتنظيم الحيض بيد انه لا يسوغ استعماله دون استشارة طبيب خشية عواقب وخيمة.

البقدونس منقّ للدم والأمعاء، واق من الاصابة بالسرطان، خاصة للأولاد المصابين بفقر الدم وللمعاقين.

في حال تجاوز المقادير القانونية فالبقدونس يعيق الدورة الدموية.

عصير البقدونس بمعدل ١٠٠ ــ ٢٠٠ غ يشفي حميات غب (الملاريا).

اذا غُلي البقدونس المقطّع بالحليب كان خير علاج للربو الرطب والنزلات وانقطاع الصوت، كما يفيد العصير أيضاً الالتهابات بالكحول ويُدلك المكان المؤلم. كما تُعالَج به آلام الأسنان بدلك اللثّة والخد محل الألم. وأن يُسحق (عرق) بقدونس سحقاً جيداً ويوضَع في الأذن المقابلة وجع السن.

ولطرد الديدان يُغلى البقدونس مع الاطريلال والبنفسج ويُشرب

صباحاً على الريق. البقدونس مقوي يفيد مَن اعتراهم شحّ البول أو احتباسه كما يفيد الروماتيزم.

وهذه وصفة لمَن يريد أن يكره السكر ويتخلص منه في ليتر ماء ٥٠ غ بقدونس، ١ غ قشرة ليمون، و ١ غ قشرة البرتقال الى أن يتبخّر نصف الماء. فيُسقى المدمن الشراب دون أن يدرك السبب (يُقدم له مثلاً شراباً مبولاً أو منعشاً) يُشرب منه ملء ملعقة صباحاً على الريق.

ولصقات البقدونس المهروسة تفيد التسلّخات ولسع الحشرات كما توصَف أيضاً لاحتقان الحليب في ثديَي المرضع فيدرّهما. وعلى العينين تشفي الرمد.

أوراق البقدونس المنقوعة بالكونياك المكوفر تشفي الرضوض على أن تُستبدل اللصقات مراراً. كما توضع هذه اللصقات فوق البواسير فتخفّف آلامها وتسكّنها.

وللأورام الكائنة تحت الجلد تُشفى باستعمال الوصفة التالية : قبضة من البقدونس ومثلها اطريلال، قبضتان من الملح وملء ملعقة طعام زيت الزيتون تُعرك جميعاً بهاون صيني وتُلف على المكان المُصاب لصقة صباحاً وثانية مساء.

ولازالة البثور والنمش والكلف تلطخ صباحاً ومساء بمرث البقدونس أو بعصيره ولاعادة الاشراقة الى الوجه تُغلى قبضة من البقدونس في نصف ليتر ماء ويلطخ به صباحاً كل يوم.

مغلي جذور البقدونس مبوّل ومطمث. وجذر البقدونس الحولي مفيد جداً في شفاء اليرقان والاستسقاء واحتقانات الكبد والطحال وتنظيم الدورة الدموية. مغلي البذور ينظّم الحيض ويمنع الآلام الناجمة عن عسره ويعد البقدونس بحق العلاج المفضل لاضطرابات الطمث. نكرّر ما قلناه سابقاً أن لا يُستعمل الأبيول دون استشارة طبيب لما في استعماله من مخاطر.

بقس **L: Buxus sempernirens**

بقسيات **E: Common box tree**

F: Buis, Buis toujours vert

الجزء الطبي : اللحاء، الأوراق.

فيها : بوكسين، قلويات ثانوية، زيت جوهري، تانين. ● خافض لحرارة الحميات، مضاد للروماتيزم، مدرّ للصفراء، معرّق. ● المسحوق، المغلي، الصبغة.

جنس نباتات معمّرة. أنواعه عديدة، معظمها برّي. أوراقها صغيرة القدّ متقابلة لاطئة، نصلها اهليلجية الشكل، البقس دائم الخضرة.

البقلة الحمقاء، فرفحين **L: Portulaca aleracea**

E: Purslane

F: Pourpier

بقلة عشبية حولية، سوقها وأوراقها لحمية النسيج، غزيرة العصارة، قليلة الحموضة. فيها فيتامين ٢٠ «ث»، مرطّبة، مبوّلة، مضادة للحفر توصَف خاصة للمصابين بسيلان الدم والنزف، الاستسقاء واحتقان الطحال والحصى الكلوية.

ويفيد من السموم الزعّافة للقضاء على الدودة الوحيدة، فعلى المصابين بضيافة هذا الضيف الثقيل أن يكثروا من أكل الثمار.

ولوفرة المواد اللعابية فيه يُعدّ غشاء ناجحاً لالتهاب الجهاز الهضمي.

والأرقون العصبيون يشفون بشربهم مرث النبات/٢٥ غ لليتر ماء مهروس الأوراق والجذور، يشفي الصداع والحروق والبثور والخراجات.

الجزء الطبي : النبات بكامله دون جذوره.

فيها : مادة لعابية، صابونين، فيتامين «ث»، أملاح، بروتيد، مدرّ للغواء، منق، مضاد للحفر، مبول. ● المرث، العصير، الشراب، اللزقات، العصير يفيد الآفات الجلدية.

بقلة الرئيس

L: Peucedanum ostruthium

E: Masterwort

F: Ostrute, Aneth fétide

نبات يعلو نحو متر، ساقه جوفاء مخطّطة، أوراقه خشنة مسنّنة ثلاثية الأجنحة، أزهاره صغيرة بيض مشربة حمرة، الجذر غليظ اللون اسم يتوعي.

الجزء الطبي : الجمروذ، والجذور. * فيها : امبراتورين، أستروتين، إميتين، استروتول، زيت طيار، تانين نشا. * عطرية، مرّة، معدية، منفثة، معرقة، هاضمة. * المغلي، الصبغة، الزيت الطيار، المسحوق، الخلاصة السائلة. * الزيت مبهج، مسكّن لآلام الأسنان. * المرث يخفّف الشقيقة يُستعمل الزيت للتهيّجات الجلدية.

بلقاء كاجيبوت
الآسيات

L: Malalenca cajaput

E: Cufeput oil tree, Punk tree

F: Melalenque naine

بجلة فرعاء تعلو من ١٠٠ ــ ٢٠٠ سم، أوراقها متعاقبة، اهليلجية، سنانية الزام الاخير، مدبّبة العقصة، نصلها باهت الخضار، تعلوه غديدات مستديرة نظامية الارتكاز. أزهارها وردية اللون.

الجزء الطبي : الأوراق، الزيت. * فيها : سينيول، بيتين، تربينول، ألدهيد. * مطهّرة عامة، مضادة التشنّج، وردية. * الزنطاري، التهاب المثانة، العلل الرئوية المزمنة، الربو، آلام الحيض، الروماتيزم.

من الخارج : آلام الأسنان والأذن العصبية.

البلح

L: Phœnix dactylifera

E: Dote palm

F: Datte

يُدعى بحق « ملبس » النباتات لوفرة الغلوسيد فيه ٧٥٠ غ بالكيلو. وفيه من البروتين ٣٠ غ والكلسيوم ٦٥٠ ملغ ومثله فوسفور، والحديد ٥٠ ملغ، البوتاسيوم والكاروتين وفيتامين «ب» وخاصة «ب ب» ٢٠ ملغ، لكنه فقير جداً بالفيتامين «ث»، وفي البلح مواد زلالية ودهن ومعادن وانه ثمر مغذ جداً وانه طعام البدو والعرب. لكن طرق تجفيف البلح تفقده الكثير من مزاياه الغذائية والطبية معاً.

يعد البلح من الثمار الصدرية الأربع: البلح والعناب والتين والزبيب يصف بنوع خاص للعلل الصدرية.

التركيب :	الجزائر	تونس
ماء	٢٤,٥٠	٣٣
مواد آزوتية	١,٩٦	٢,٠٦
مواد دهنية	٠,٠٦	٠,٣٤
مواد سكرية	٥١,٣٠	٥٥,٣٥
مواد خلاصية	٢٠,٨٦	٧,٤٣
مواد معدنية	١,٣٢	١,٦٢

فيتامينات : أ، د، ب، ب$_{١}$، ب$_{٢}$، ث. فوسفور : ٥٠ مغ/١٠٠ غ. كلسيوم : ٧١ مغ/١٠٠ غ. حديد : ٣,٦ — ٥ مغ/١٠٠ غ. ماغنيزيوم ٦٣ مغ/١٠٠ غ.

ميزته مغذ جداً وحروري (٣٥٠ وحدة/١٠٠ غ). مقو للعضلات والأعصاب، ممعدن، واق من الشيخوخة والسرطان.

يوصَف لـ : النمو، النقاهة، الحمل، الضعف الجسمي والوهن الذهني لممارسي الرياضة، ممعدن، للسل، فقر الدم، واق من السرطان، الشيخوخة.

بلسان L: Sambucus nigra

الخمانيات E: Elder

F: Sureau

أسماؤه : بلسان، خمان، خابور.

شجرة يبلغ ارتفاعها زهاء ٨ أمتار، أوراقها معنقة، متقابلة مركبة، خماسية الوريقات. أزهارها خنثوية خماسية التركيب عثكولية التجميع ثمارها عنبية صغيرة آحية.

الجزء الطبي : الأوراق النجب (القشرة الداخلية)، البراعم، الأزهار.

فيها : سامبو نيجرين، زيت، حامض تفاحي، كاروتين، فيتامين ث، سامبولين، راتنج، سامبو نيجرين، نيترات البوتاسيوم. * قاطعة النزيف، مرق، مفيد، السعال، مبول مسهّل. الأزهار مرقة، مستدرّة (الحليب). البراعم : منقّية، مسهّلة، تفيد العلل العصبية.

البن L: Coffea arabica

E: Coffee tree

F: Cafier, Café

تركيبه : يختلف باختلاف أصنافه.

في البن الأخضر : بروتيد : ٨ — ١٤٪، ليبيد : ١٢ — ١٤٪، غلوسيد ٦٪، معادن ٤ — ٥٪. ماغنيزيوم، بوتاسيوم، حامض فوسفوري.

لكل ١٠٠ غ : مانغنيز : ١,٣٠ — ٣,٢٠ مغ، نحاس : ١ — ٥ مغ، زنك : ٠,٢ — ٠,٧ مغ، روبيديوم : ٤ مغ. * فلويور، يود، فيتامين : «ب ب» ١٦ — ٢٦ مغ. * قلويات : كافيين ٠,٧ — ٣٪.

تريغو نللين، مواد عطرية لا يفوح أريجها إلا عند « التحميص ». جنس شجيرات برية وزراعية من فصيلة القويات، مهدها بلاد الحبشة،

أوراقها دائمة الخضار، متقابلة، معنقة، بيضية، رمحية، أزهارها ابطية الارتكاز، بيضاء اللون، حبوبها منبسطة لونها الى الخضار البحري.

منهم مَن سمّاه قهوة في حين ان القهوة نقيع البن المحمص المسحوق المغلي في الماء.

بنج أسود **L: Hyoscyamus, niger**

E: Hen-bell

F: Poclée, Jusquiame noire

نبات عشبي بري سام ساقه منتصبة غليظة زباء تعلو ١٠ سم، أوراقه رمحية، مفرضة، متعاقبة، حاضنة، نصلها كبير، بشرتها زغبية، ابطية تاجية الارتكاز خنثوية، بتلاتها خماسية الثمار.

الجزء الطبي : النبات برمته.

فيها : هيوسيامين، سكوبولامين، اتروبين، زيت، نشا، ستيارين، أملاح معدنية، صمغ. ● مخدّر، منوّم، ناشر البؤبؤ. ● المسحوقات، الصبغة، الخلاصة السائلة، الشراب، المرث. ● النبات سام ناقع : كان يُستعمل للتخدير، وتسكين الآلام العصبية والفضلية، مسكّن لآلام الأسنان. ● تُستعمل أوراقه لفائف للتدخين لتلطيف النوبات الربوية. ● شراب سادر كان يُستعمل في حالات مرض Parkinson.

•

بنجيكشت **L: Vitex, Agnus, Castus**

E: Gattilier

F: Agnus, Castus

أسماؤه : كف مريم، شجرة ابراهيم.

نبات من فصيلة البربينية، رعي الحمام، ساقه فرعاء، يراوح طولها بين مترين الى أربعة أمتار، أوراقها متقابلة معنّقة، نصلها أزب، تزهر

خلال شهرَي حزيران وآب وأزهارها جميلة الشكل عطرية لونها أزرق، لها ثمر يشبه حب الفلفل.

نبات عطري هاضم، مخفف نزلات البرد مخمّد القوة الجنسية.

بندق **L: Corylus avellana**

البتوليات ـــ السوماليات **E: Hazel-Nut tree**

F: Noisetier, Coudrier, Avelinier

أسماؤه : جّلوز.

شجرة برية وزراعية علوّها من ٤ ـــ ٧ أمتار. ساقها ملساء، فروعها كثيفة متدلية الأطراف. أوراقها عابلة متعاقبة معنّقة، قلبية، مسنّنة الحافة، زغبية السطح الأسفل من النصل. أزهارها وحيدة المسكن. الذكرية منها قدية اسطوانية طويلة. والأنثوية نووية عذقية وردية اللون. ثمارها صغيرة خشبية الغلاف. بذرتها فلقية مأكولة، طيبة الطعم. * اللحاء، الأوراق، اللويزات والقِدّة، الثمر، الأزهار.

فيها : تانين، راتنج، فلافونويد، بروتيين، مواد دهنية، نشا ، أملاح معدنية، فيتامينات.

معرّق، مغذ، ممعدن، خافض للحرارة، مسكّن لآلام الأسنان، قابض في حالات الاسهال.

المغلي، المرث، المسحوق، الصبغة، دقيق الثمار يدخل في مستحضرات التجميل القابضة، زيت اللويزات يخفّف التهاب الامعاء الغليظة.

يُعدّ البندق أغذى الثمار الزيتية (٥٠٪ من وزنه زيتاً). * وافرة في الكاروتين وفيتامين ب١، ب٢، حامض بانتونيك وقليل من فيتامين «ث»، مواد دهنية وآزوتية، حديد وكلس.

البندق، اللوز والجوز من أغذى الثمار خاصة لغذاء المسلولين والمصابين بالسكري.

في زيت البندق: حامض لينوليك، فيتامين «F» وفيتامين «E» المضاد للعقر والعقم والسكري، ولا يستحيل الى الكولسترول، ومن ١٥ ــ ١٦٪ بروتيد (اللحم النباتي) غلوسيد، ماغنيزيوم ١,٤، كلسيوم ٢٠ غ، بوتاسيوم ٦,٣٠، حديد فوسفور ٣ غ، كبريت ٢ غ، البندق أسهل هضماً من الجوز.

ملعقة طعام من زيت البندق على الريق مدة أسبوعين تقضي على الدودة الوحيدة وهو خير ما يعالَج به.

أزهار البندق ٣٠ غ/ليتر ماء تُغلى على نار وتُشرب لازالة السمنة.

أفنان البندق ٢٥ غ/ليتر ماء تُغلى لتخفيض الحرارة والحمى.

مرث البندق ٢٥ غ ليتر من أوراقه ينقّي الدم وتُلطخ به آثار الجراح والقروح.

للروماتيزم تُخلط معاً مقادير متساوية وزناً : أوراق البندق الجافة، أوراق الجوز، رماد التبغ وملح ناعم (تُغلى في زيت الزيتون ويُدلك بها).

وللقروح يُغلى لحاء البندق في الماء أو الخمر أو معاً وتُلطخ به. ولحاء البندق يمنع تمرّ الدم ٢٥ غ/ليتر ماء. والأزهار صدرية تزيل الرشح.

يوصَف لـ : النقاهة، الحمل، النمو، الشيخوخة، الرياضيين، السل، الحصى الكلوي، المغص الكلوي، الدودة الوحيدة، غذاء جيد لآكلة النبات. الجوز أكله للمصابين بالسكري.

الميزة : مغذ جداً، طاقيّ، سريع الهضم، (أكثر الثمار الزيتية هضماً)، مذيب لبعض أنواع الحصى، طارد للديدان.

بندق الساحرة
المشتركات

L: Hamanaelis nirginiana

E: With-hazel, Snapping

F: Hamamelis de virginia

أسماؤه : مشتركة، هما مليس.

نبات مرتفع من ٣ — ٤ أمتار، أوراقه مالسة الصفحة، يراوح طولها من ٥ — ٨ سم. أزهارها صفر، يبدأ ازهرارها عند انحبال الورق من أواسط أيلول الى كانون.

مهده البلاد الأميركية.

الجزء الطبي : الأوراق واللحاء. * فيها : مادة التانين العفصي القابضة، هما مليتانين، صابونين. * سن اليأس، البواسير، الدوالي، الرضوض، تدخل في مستحضرات التجميل.

البندورة، طماطم

L: Solanum, Lycopersicum

E: Tomato, Love apple

F: Tomate, Pomme d'amour

الميزة : نبات عشبي بقلي زراعي، مهده أميركا الحارّة، انتشرت زراعته في جميع أصقاع العالم. ناهضة، ممعدنة، محيية، مشهيّة مرطّبة، مضادة للحفر، مضادة للعفن، مضادة للتسمّم، تزيد في قلوية الدم المفرط الحموضة، مبوّلة، مذيبة للحامض البولي، مزيلة للبولينا، تيسّر الهضم.

توصَف لـ : الوهن، الفقدان الشهية، التسمّم المزمن، لخثورة الدم، لتصلّب الشرايين، آفات الأوعية، التهاب المفاصل، النقرس، الروماتيزم، النترجة.

مهدها البيرو، أدخلها الاسبان الى اوروبا في القرن السادس عشر.

التركيب : ماء ٩٠٪، غلوسيد ٤، ليبيد ٣,٠، أحماض عضوية (تفاح، بيكتيك، الليمون)، كلسيوم، فوسفور، مغنيزيوم، بوتاسيوم، كبريت. فيتامينات : أ، ب١، ب٢، ب٦، ث، ب ب، هـ، «K».

في كل ١٠٠ غ بندورة غضة : ١٥٪ فيتامين «أ»، ٥٪ حامض فوليك، ٨٪ فيتامين «ب»، ٣٣٪ فيتامين «ث»، يحتاج اليها يوميا البالغون. « الحصى البولية والمرارية، القبض، التهاب الأمعاء.

من الخارج : حب الصبا، لسع الحشرات.

خضار محيي من المرتبة الأولى.

ينبغي على الأمهات أن يعوّدن أطفالهن أكل البندورة كما تؤكل أصناف الفاكهة كالتفاح والاجاص مثلاً : قشرها، لبّها، بزرها.

البندورة تسهّل الهضم و« تكنس » الفضلات المعوية. في بلادنا الشرقية يستسيغون أكل البندورة عجرة للذّة طعمها وادخالها في السلطة فيستبّب من ذلك عسر الهضم، أمّا في البلاد الغربية فلا يأكلونها إلّا ناضجة متوخّين الفائدة لا الطعم واللذة. وينبغي أن لا تُطبخ بالزبدة بل تُضاف اليها عند الأكل.

وكان يُظن قديماً ان البندورة لاحتوائها على الحامض الأوكزاليك ينبغي منعها عن المصابين بالروماتيزم والرمال الكلوية والحصى والنقرس. غير ان ما في البندورة من هذا العنصر لا يمنع أكلها عمّن ذكرنا لأن نسبة الحامض فيها ضئيلة جداً (١ ــ ٢/الكيلو)، ونعلم ان بعض البقول كالحمّاض والاسفاناخ فيها أضعاف ما في البندورة من حامض الأوكزاليك ولا يُنصح بالامتناع عنهما. وخلافاً لهذا الزعم فالبندورة تزيد قلوية الدم وتخفّف أحماضه. غير انها تمنع عن المصابين بالسرطان وتوصَف خاصة لذوي المزاج المراري والدموي، والتهاب المفاصل والروماتيزم والتهاب الكلي والحصى الكلوية والمثانية والعلل الكبدية والتهاب الأمعاء والقبض.

وكان العالم Bersonde ينصح للمصابين بالقبض اضافة الخضار التالية الى طعامهم : الخس، الكرفس، الجزر والقنبيط وعصير البندورة النيء.

يؤخذ عصير البندورة الطازج لادرار البول، واذا أضيف اليه وزنه من عصير الكرفس كان مقوياً مرمّماً.

والتلطّخ بعصير البندورة أو بوضع قطع منها على حب الصبا والاستمرار عليه يزيله دون أن يبقى له أثر.

ولمعالجة الأثفان والمسامير توضع عليها قطع البندورة الخضراء وتُثبت برباط وتُترك الليل كله ومن المُستحسن أن تُغسّل القدمان بالماء الحارّ قبل وضع العلاج.

ولالتهاب الأنسجة تُهرَس أوراق البندورة وتوضَع على المكان المُصاب فتشفيه.

وللأكزيما : تُقطع أوراق البندورة الغضة وتُخلط بدهن غير مملح وتوضَع على النار. ثم تُعصر وتُصفّى ثم يُعاد غليها مرة أخرى وتوضَع في اناء محكم السدّ. تُدهن به الأمكنة المصابة، وان تعليق أوراق البندورة في البيت يذبّ البعوض عنه.

في الثمرة : صولانين، صابونين، مواد ملوّنة، كاروتين، حامض التفاح، توماتيدين. الفيتامين : كاروتين المادة الملوّنة للجسم، مجموعة فيتامين «ب»، فيتامين «ك»، فيتامين «ث» ٣٠٠ ــ ٥٠٠ غ بالكيلو الواحد، أي بنسبة أقل جداً لما هو في سائر الخضار. • في ماء البندورة أملاح : البوتاسيوم ٢,٣٠ بالكيلو، فوسفور، حديد وبروم مما يجعل البندورة في أسمى مراتب الخضار خاصة اذا مُزج عصيرها بالكرفس.

وخلافاً للمعتقدات الشائعة انه لا يسوغ للمصابين بالروماتيزم والنقرس والرمل الكلوي أن يأكلوا البندورة لما فيها من حامض الأوكازليك (١ ــ ٣ ملغ/الكيلو)، فان الحمّاض وارسفاناخ وسواهما من الخضار يحتويان كميات أوفر ولا يُمنع أكلها على المصابين بهذه العلل. والعجيب في الأمر ان بعض علماء الفيتوربي (النباتيون) يعالجون الأمراض هذه بعصير البندورة.

البندورة هضمها عسير لا توافق جميع المعد فتسبّب منها مغص اذا أكلت فجّة، وهذه مادة الشرقيين فينبغي أن تؤكل ناضجة. وأن لا تُطبخ بالزبدة.

ينبغي على الأمهات أن لا يكثرن من اطعام أولادهن البندورة برمتها لأنها محيية وتعتق المعدة والامعاء من الفضلات.

ولمعالجة القبض ينصح لنا الأطباء أن تؤكل البندورة مع الخس والكرفس والجزر، لحبوب الصبا توضَع على البثور شرائح البندورة.

ولالتهابات الخلايا توضَع كمادات من مغلي أوراق البندورة وللأكزيما تُهرس الأوراق الغضة وتُخلط بالدهن غير المالح وتُرفع على نار ليّنة ثم تُعصر وتُصفّى وتوضَع في اناء محكم السدّ. ولطرد البعوض توضَع أوراق النبات معلقة بخيط على شكل عقد وتُدلّى في غرفة النوم. تُزال بقع الحبر عن الأقمشة البيض بدلكها بعصير البندورة.

بنفسج

L: Niola odorata

E: Niola, Violet

F: Niolette

عشبة صغيرة برية وتزيينية، معمّرة، أوراقها قرصية معنّقة طويلة الزناد أذينية، أزهارها خنثوية، محورية، فردية، خماسية النصل غير متساوية، مهمازية الفصلة القاعدية، خماسية البتلات، مهازية البتلة السفلى، ألوانها كثيرة، أعرفها البنفسجي والأبيض.

الجزء الطبي : الأزهار والجذامير.

فيها : زيت، هيتروزيد، لعاب، صابونين، صمغ، فيوليمتين. ه مطرٌ، منفّث، مليّن، مقيّء.

للروماتيزم مغلي الأوراق.

بنفسج مثلث الألوان — **L: Piola tricola**

البنفسجيات — **E: Pansy, Three coloured violet**

F; Pensée sauvage

نبات يبلغ ارتفاعه من ١٥ ــ ٤٥ سم. ساقه متفرّعة، أوراقه السفلى قلبية الشكل والعليا بشكل حربة، أزهاره مديدة الساق صفر أو زرق.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

فيها : فيولا كراسترين، ساليسيلات المتيل، صابونين، تانين، سكر، زلال، مادة ملوّنة، راتنج.

منقّية، معرّقة، مليّنة، مطرّية مضادة، الروماتيزم، المرث، الخلاصة السائلة، الشراب، الصبغة. ◦ مغلي أوراقها يُلطخ به للعلل الروماتيزمية.

بنونيا — **L: Bigonia capreolata**

بيغونيات — **E: Crosse-vine**

F: Bignone

الجزء الطبي : اللحاء والثمار.

فيها : كاتالبين، حامض هيدروكسيبزويك وبروتوكاتشيك.

خافض للحرارة، مخدّر ضئيل، سادر للمصابين بالربو. ◦ المغلي والخلاصة الرخوة. جنس نباتات عشبية معمّرة أنواعه عديدة نحو ٨٠٠ منها العادي والعسقولي والبري والطبي والزراعي. أوراقها متعاقبة معنّقة، لا قياسية الشكل، أزهارها وحيدة المسكن، رباعية البتلات، ألوانها عديدة يكثر فيها الأبيض والوردي والأحمر.

البهشية L: Ilesc paraguayensis

ماتية E: Paraguay tea, Maté

F: Maté, Thé du Paraguay

مهدها البلاد الأميركية.

شجرة تعلو من ١٥ الى ٢٠ متراً. أوراقها معنّقة، متعاقبة، عريضة الزام الاخيرة. نصلها أمرط البشرة خفيف التسنين، أخضر الصفحة العليا، عابق السفى، أزهارها رباعية التركيب والتجميع، ثمارها حمر.

فيتامين «ث»، كلوروفيل، تانين، ماغنيزيوم، صوديوم، كالسيوم، بوتاسيوم وحديد. * مبوّلة، منقية، مقوية، مضادة للحفر، تقوّي الذهن والجسم، مليّنة. * تُغلى كالشاي.

بهشية الدبق L: Ilex aquifolium

البهشيات E: Holly

F: Houx commun

شجرة تعلو من ١ الى ١٠ أمتار، أوراقها كبيرة معنّقة جلدية النصل الباهت الخضار، ثلاثية التقرين، قرونها شائكة، أزهارها متوسطة القدّ، معنّقة بيض أو وردية، عينبياتها حمر، بذورها مثلثة الزوايا، عددها ٤ ــ ٥، لا عرف لها، مذاقها مرّ.

الجزء الطبي : الأوراق خلال السنة، اللحاء في الربيع فقط، الثمار تحدث اسهالاً شديداً ينبغي اجتنابها.

فيها : تانين، ايليسين Ilicine، ايليكزنتين Ilixanthine، تيوبرومين.

* مبوّلة، التهابات الشعب المزمنة، الروماتيزم، والتهاب المفاصل، مطرّية، خافضة حرارة، مقوية.

توصف : لالتهاب الشعب، الاسهال، الحمى والحرارة.

بوصير (لبيدة) L: Verbas-cum thapsus

الخنازيريات E: Mullein, High-taper

F: Molene, bouillon blanc

عشب برّي يكثر على جوانب الطرق والسياجات، سوق النبتة، ليفية زباء منتصبة، أوراقها زغبية متعاقبة حاضنة، بيضية سنانية الزام الاخير. ازهرارها عنقودي أو سنبلي التجميع، تاجي الارتكاز. أزهارها زغبية صغيرة سريعة الزوال، خماسية البتلات والأسدية، لونها أصفر أو أصهب.

الجزء الطبي : الأزهار.

فيها : حامض تابسيكي، لعاب، فيرباسكو، صابونين، اينوزيت، سكر، راتنج. * مضاد التشنّج، يفيد السعال، مطرٌ، يفيد الآلام العصبية والبواسير. * المرث، الصبغة، المرهم * تُستعمل أوراقه تدخيناً لتسكين الربو ومرهماً للبواسير.

بوقية L: Sarracenia

البوقيات E: Indian cup

F: Sana cénie

نبات منقعي مهده مناقع أميركا الشمالية، جذموري معمّر قرصي الأوراق لا يرتفع عن الأرض. أوراقه أكواب منتصبة على شكل الأبواق جميلة الهندام مزخرفة الألوان. زهرته وحيدة شمراخية، خنثوية مستديرة الكأس عديدة البتلات السفلية الالتحام البيضية الشكل، صغيرة الأسدية، مظلية الميسم.

الجزء الطبي : الأوراق والجذامير. * فيها : ساراسنين، مادة راتنجية وأخرى عطرية، تانين مادة ملوّنة « أحمر ارجواني » تُدعى Alkaverdine، مبوّلة جداً، يُعالَج بها الجدري، الحمرة.

بوقيصا — L: Ulmus lampestris

البوقيصيات — E: Elm

F: Orme champêtre

أسماؤه : الدردارية، بوقيصا حمراء، بوقيصا حقلية، غرغار، غرضاح، خرخفي.

شجرة كبيرة يراوح طولها ما بين ١٥ الى ٣٥ متراً. أوراقها جامدة صلبة لا قياسية الشكل والحجم.

الجزء الطبي : النجب (الطبقة السفلى من اللحاء في القشرة والخشب).

فيها : أولين، راتنج، لعاب، فيتوسترين، ستيجماترين. * مبوّل، مضاد للعقبول، لائم، مصرّف. * المغلي، الشراب، العصير، المسحوق.

بلاذر شرقي — L: Anacardium officinarum

البطميات — E: Marsh rat

F: Anacardier oriental

شجرة أوراقها متعاقبة، معنّقة كاملة، بسيطة، أزهارها عنقودية التجميع، تاجية الارتكاز، ثمارها قلبية الشكل لحمية السوذق المأكول.

الجزء الطبي : الثمرة، * فيها : مواد دهنية ٤٧٪، زيت كرايبي تُعالج بها الثآليل، تطهير القروح الخبيثة، كاوية يُعالج بها البرص، ويُعزى اليها في الطب القديم تقوية الذاكرة.

بلان — L: Sanguisorba mina

الورديات — E: Burnet

F: Pimprenelle sanguisorbe

أسماؤه : محجام، كزبرة الثعلب.

نبات عشبي معمّر يعلو من ٠,٢٠ — ٠,٧٠ سم. ساقه حزاونية منتصبة وقد تكون فارشة، لونها أحمر، الأوراق خضر يانعة لامعة مركبة بيضية مسنّنة، الأزهار خضر وحيدة المسكن عديمة التويج.

الجزء الطبي : النبات برمّته.

فيه : تانين، زيت، وفيتامين «ث». ٭ قابض، طارد الغازات، هاضم، مبوّل، قاطع النزيف، جرحي. ٭ الحروق، الاسهال، النزيف، البواسير، سن اليأس، الغازات، الجراح.

بلان (مخزني) — L: Sanguisorba officinalis

الورديات — E: Great burnet

F: Sanguisorbe officinale

نبات عشبي معمّر يطلق عليه القرويون الغربيون اسم البلان الكبير، يعلو من ٠,٣٠ — ١,٣٠ سم، وقد يبلغ ارتفاعه مترين، ساقه منتصبة متشعّبة جوفاء مرداء قليلة الأوراق. الأوراق وترية التركيب ٣٠ — ٤٠ سم. منشارية مسنّنة الأزهار حمر قانية، الثمرة ملساء، رمادية، وحيدة البذر. الأرومة أرضية زاحفة.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

فيها : تانين، Sanguisorbine، فلافون. ٭ قابضة، هاضمة، قاطعة النزيف معدية. ٭ الحروق، الاسهال، النزيف، البواسير، السيلان الأبيض، سن اليأس، الجراح.

بلان مخزني L: Sanguinaria canadensis

عرق الدم E: Blood-root

F: Sanguinaire

نبات عشبي ونجمي، معمّر، من البلانيات وفصيلة الورديات. وريقاته وترية التجميع منشارية الحافة، أزهاره ضمية النورة، طرفية الارتكاز.

الجزء الطبي : النبات برمّته.

فيها : سنجيزوربين، تانين، صمغ، أملاح. * قابض لائم، مقوٍّ، مدرّ للبول منشط. * المسحوق، المغلي، الصبغة، العصير، اللزقات. * المرث الهاضم.

بلان L: Poterium

الورديات E: Poterium

F: Pimprenelle

أسماؤه : شوك الحجال، عاقول.

اضافة كثيرة. نبات عشبي ونجمي معمّر، أوراقه مركبة متعاقبة، وريقاته وترية التجميع، منشارية الحافة، أزهاره ضمية النورة طرفية الارتكاز.

أوراقه وأزهاره وجذوره طبية، نافعة، منشّطة، تدرّ البول.

بيلسان أحمر L: Sambucus racemosa

بيلسانيات E: Red Elder

F: Sureau rouge

الجزء الطبي : الثمار، الأوراق.

الثمار : أحماض : التفاح، الخل، الطرطير، سكر، تانين، مادة ملونة، فيتامين «ث» وهي مليّنة ومنقية. * الأوراق : سمبونيجرين، زيت طيار،

حامض فاليريانيك، وحامض الخل. وهي مبولة، محلّلة، مليّنة توضع على الخراجات والدمامل. * المرث : العصير، المعجون، المسحوق.

شجرة متشعّبة لحاؤها سنجابي اللون، لبّه أصفر، الأوراق متقابلة ثلاثية العلقة، بيضية مسنّنة الحافة، أوراقها خضر، ثمارها عنيبات حمر، حافظة فيها عدة بذور.

بيوت **L: Echimocactus williamislé**

الصباريات **E: Peyotl**

F: Peyotel, Peyotes

نبات وحيد الجنس والنوع. يعلو زهاء ٤٥ سم، جذره لفتي الشكل، ساقه سرحة، اسطوانية تنتهي بأرومة غليظة برمعية، تعلوها صفوف من الأوراق المفلطحة، أزهارها فردية صغيرة تنشب في الثعول. بتلاتها خضر الصفحات الخارجية، وردية الداخلية. * مقوٍّ، منوّم، مخدّر، يحدث الهلوسة، يخطر استعماله. فيه مادة الميتركالين التي يرى شاربها املاحاً ملونة.

ت

L: Lobelia influta

E: India tabacco

F: Lobelie enflée

تبغ هندي
لوبيليات

أسماؤه : لوبيلية منتفخة.

نبات حولي ومعمّر يعلو من ١٠ ــ ٥٠ سم، ساقه منتصبة، أوراقه سنانية، ذلقة، حادّة يضرب لون أزهاره الى الزرقة البنفسجية المّواجة.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : لوبين، لوبيلانيدين، انسولوبينين، انفلاتين، أحماض عضوية، انفلاتين، حامض لوبيلي، زيت، راتنج. * مقيئة، منفثة، مقشعة، معرقة، مسكّنة. * الربو، تنشيط القلب والدماغ. * الصبغة، الخلاصة السائلة.
* النبات سام يُحظّر استعماله إلّا بالاشراف الطبّي.

تربخان **L: Melissa officinalis**

الشفويات **E: Balm**

F: Melisse, Citronelle

أسماؤه : نرجان، حبق تربخاني، حشيشة النحل.

بقلة يبلغ ارتفاعها نحو ٣٠ الى ١٠٠ سم، أوراقها متقابلة، معنّقة أذينية بيضية الشكل مسنّنة، ازهرارها عذقي التجميع، ابطي الارتكاز. أزهارها بيض أو ليلكية، تفوح من أوراقها رائحة الليمون الحامض.

الجزء الطبي : الأوراق، الرؤيسات المزهرة.

فيها : آلدهيد، مادة لعابية، نشا، عنصر مرّ، تانين، صابونين. * مضاد للتشنّج، سادر، مقو، هاضم. * المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب، الأكسير.

تربخان نتن **L: Mellitis melissophyllum**

الشفويات **E: Balm melittis, Bastard balm**

F: Mélitte des bois, Melissière

نبات عشبي برّي معمّر، يعلو من ٠,٢٠ — ٠,٥٠ سم. ساقه منقية مزغبة، أوراقه معنّقة، بيضية، زباء خشنة مسنّنة، أزهاره مستطيلة، وردية وبيض، رائحتها نتنة.

لم يعرف النباتيون منافعه قبل سنة ١٥٤٢. وأجريت الاختبارات عام ١٧١٥ فتبين لهم ان النبات هذا من خيرة الأعشاب المنظمة الافراز البولي، وهو بالتالي الأكثر استعمالاً في علاج الرمل والنقرس.

الجزء الطبي : العشبة برمّتها دون جذورها.

فيها : كومارين. * مطهّرة، مبوّلة، مطمثة، مسكّنة. * الكآبة، الملتحمة، عسر الهضم، تنظيم الحيض، النعاس، الدوار.

ترمس **L: Lupinus albus**

القطانيات **E: Lupin**

F: Lupin cultivé

عشبة زراعية حولية ترتفع من ٣٠ ـــ ٧١ سم، أوراقها لا قياسية التجميع منها الخماسية والسباعية، والتساعية الوريقات، نصلها اهليليجي، أزغب البشرة، تضرب أزهارها الى الزرقة الوردية.

الجزء الطبي : الحب. ‌• فيها : لوبانين، لوبينين، لوبينيدين، بروتيين، لسيتين، اينوزينوفسفات، وعنصر مرّ. قليل من الزيت منفط، مقو، مضاد الامساك، ترحيض الامعاء وتطهيرها، دودي مع العسل، منعظ.

ترمس مصري **L: Lupinus termis**

القطانيات **E: Egyptian lupine**

F: Lupin cultivé

نبات زراعي حولي يعلو من ٣٠ الى ٧٠ سم. أوراقه لا قياسية التجميع منها الخماسية والسباعية والتساعية الوريقات، نصلها اهليليجي الشكل أزغب البشرة، أزهاره زرق وردية.

الجزء الطبي : البذور.

فيها : لوبانين، لوبينين، لوبينيدين، بروتينات، زيت كولسترول، ليستين، أملاح معدنية. • خافض للسكري، طارد للديدان. • النقع، المرث، المسحوق، الصبغة، الخلاصة السائلة.

L: Centaurea cyanus **ترنشاه**

E: Blue-bottle **الجنطيانيات**

F: Bleuet, Casse-lunettes

أسماؤه : قنطريون غبري، حشيشة النور.

عشبة حولية، ساقها منتصبة فرعاء، زباء تعلو من ٣٠ ــ ٩٠ سم، أوراقها الجذعية خطية، رؤيساتها الزهرية، لونها أزرق لا عرف لها. قناباتها عناكبية النصل، سمر الحثار، ازهرارها يستمر من أيار الى أيلول.

الجزء الطبي : الأزهار، * فيها : فلافونوييد، سانتورين، سيانين، سيانيدين، تانين، أملاح البوتاسيوم، وأملاح المغنيزيوم. * تدخل في أدوية العينين، للملتحمة، منقية للدم، مبوّلة، مخففة للسعال. * الماء المقطر، المرث، الصبغة. * مغليها يفيد العلل الروماتيزمية.

L: Trollius europaeus **ترولليلوس**

E: Common globe-flower

F: Trolle, Boule d'or

الجزء الطبي : الجذر فيها: آنيمونين، بروتو آنيمونين، زيت، تانين. * مسهّل، محمر. * المغلي، اللزق. * النبات سام أخضر يفقد بعض سمه يابساً. * الجذر المهروس يفيد الروماتيزم لزقاً.

عشبة بريّة وزراعية تعلو من ٣٠ الى ٥٠ سم، ازهرارها يستمر من أيار لغاية تموز. أزهارها قرصية، تاجية، كروية الشكل لونها أصفر غامق.

تفاح L: Piyrus malus

التفاحيات E: Apple-tree

F: Pommier

شجرة كبيرة، ساقها قصيرة، أغصانها منفرجة، أوراقها معنقة، متعاقبة، نصلها بيضي الشكل لسن الزام الاخير المدبب، ناشز العروق والشرايين من الحافة، أمرد البشرة أو خمليها، ازهراره نووي التجميع. أزهار صغيرة مستديرة البتلات الوردية اللون أو البيض.

التركيب : ماء ٨٤,٩٣، رماد ٠,٣٠، سكر ٨,٣٠، سكاروز ١,٦٠، سلليلوز ٠,٩٠ ـ ١,٧٠، بونتوزان ٠,٥٠، ليجبن ٠,٤٠، حوامض حرة ٠,٦٠، حوامض مركبة ٠,٢٠، بكتين ٠,٤٠، مواد دهنية ٠,٣٠، بروتيد ٠,١٠ ـ ٠,٢٥، مواد مجهولة ٠,٠٣.

في الرماد : بوتاسيوم، صوديوم، سيليس، كلسيوم، كلور، حامض، فوسفوري حديد، مغنيزيوم، بروم، آلامين، زرنيخ، كبريت، منغانيز، كوباك، تانين.

في القشرة : حامض العفص، حامض التانين.

الزيت فيه : ايتير أميلي، حامض نحلي، حامض خلّي، حامض كابرولين، حامض آسيتالدهيد، جيرانيول.

فيتامين : فيتامين قليل، فيتامين «ب» لكل ١٠٠ غ ١٠ ـ ١٠٠ ملغ. فيتامين «PP» في الأجزاء الخارجية من الثمرة ٠,٥/١٠٠ غ. ● في قشرة التفاح أضعاف ما في اللب من حامض بانتوتنيك ٠,٠٦ مغ/١٠٠ غ، فيتامين «ث» ١٠ ملغ في كل تفاحة، ١٢٨ حرورية/١٠٠ غ.

الميزة : مقو للعضلات والأعصاب (في خيرة الثمار). ● مبول، منسّق للمجاري البولية. ● مضاد للروماتيزم. ● خافض للكولسترول لما فيه من بكتين L. Binet. ● مرطب، هاضم، معدي، واق معدي، مطهّر

للأمعاء. * مقو للكبد، مزيل احتقاناتها. * مليّن، منسّق للدم، مرمم للأنسجة.

يوصَف لـ : الوهن الجسدي والذهني (خاصة للرياضيين). * الارهاق، النقاهة، الحمل، الروماتيزم، النقرس، الحصى البولية، عسر البول، البدانة، الكظة، واق للتصلّب الشرياني، واق للذبحة، الاسهال، القبض، الآفات المعوية (العصيات القولونية)، العقبولة Herpés. * القرحة المعدية، فرط الحموضة، الآفات الرئوية، الارقاء، توتّر الأعصاب، لا يُمنع عن المصابين بالسكري.

في التفاح : فيتامين أ، ب، ث دسم. حامض تانيك ، حامض تفاحي، سلليلوز، حديد، كلس، فوسفور، مغنيزيوم، بوتاسيوم، وسيليس.

يُعدّ التفاح من أكثر الثمار غذاء وفائدة طبيّة.

التفاح يذيب الحامض البولي ويحلّله. يزيل السموم وينشّط الغدد اللعابية والمعوية، ينتفع به الحضريون. يوصَف لالتهاب الأعصاب والروماتيزم، النقرس، الطفح، البدانة، علل الشعب، الكبد فيثير عمله، الديزنطاري واسهال الأطفال.

يذيب حصى المرارة ورملها والرمل الكلوي وحصاه. أكل التفاح صباحاً على الريق ينقّي الدم، وأكلها قبل النوم ليلاً يزيل القبض المستعصي، يسمح بأكل التفاح للمصابين بالسكري لافتقاره الى السكر. مبشور التفاح مفيد للقرحة المعوية.

لالتهاب الرئتين والعلل الناجمة عن الروماتيزم يُشرب مغلي قطع التفاح غير المقشور المحلّى بالسوس، كما يفيد الآلام الكلوية ويذيب ما فيها من رواسب.

في حال الرشح المستعصي يقتصر المُصاب على أكل التفاح دون سواه مدة ٣ أيام. ولاسهال الأطفال يقتصر طعام العليل على أكل

مبشور التفاح الناضج دون غيره مع شرب « الشاي الخفيف » غير المحلّى.

الفوسفور في التفاح ينشّط الذهن فيعين المفكّرين على عملهم ويهيء لهم نوماً سعيداً ويقبض بالتالي على ارق الشيوخ.

وهذه وصفة شراب تفيد الرشح والسعال الديكي : تُقشر ٤ تفاحات وتُقطع وتوضَع مع قبضة من الزبيب والعنّاب، تُغلى ثم يُضاف اليها مقدار ١٥٠ غ سكر ثم تُعاد الى النار الى أن تكتسب قوام الشراب.

تنوب صنوبري

L: Abies picca

E: White fire

F: Faux sapin

شجر عروة دائم الخضار من التنوبيات وفصيلة الصنوبريات، تعلو نحو ٥٠ متراً، لحاؤها جوْوية، أفنانها تستقيم ثم تنحرف، تتجه أوراقها الى كل الاتجاهات. أزهارها الذكرية تنتج الطلح (الصواح).

الجزء الطبي : الأوراق، والراتنج.

فيها : الراتنج، زيت، بيسين، فلابوفين، وتانين. ٭ وفي الزيت فضلاً عما ذكرنا يحوي أسيتات البرونيل. ٭ مطهّر، بلسمي، منفث، مسدّر، مضاد للجراثيم، مضاد للالتهاب، الحميّات. ٭ المرث، ماء مقطّر، مسحوق، مرهم.

تمر هندي

L: Tamarindus indica

E: Tamarind tree

F: Tamarin

شجرة براوح طولها بين ٢٠ الى ٢٥ متراً، أوراقها عابلة متقابلة معنّقة، ريشية، ازهرارها عنقودي التجميع، تاجي الارتكاز. أزهارها

صفر وحمر، مهدها الهند، ومنها انتشرت في جميع الأصقاع الحارّة.
الجزء الطبي : لب الثمرة، * فيها : حامض الطرطاري، حامض ليموني، تفاحي، بكتين، سكر. * مليّن، مفرز للصفراء. * شراب اللب، عصير، شراب مرطّب خاصة في الصيف.

تنوب مشطي — **L: Abies alba**

الصنوبريات — **E: Common silver fir tree**

F: Sapin argenté

شجرة التنوبيات فصيلة الصنوبريات، تعلو من ٣٠ — ٦٠ متراً، شكلها هرمي، أهدابها مشطية الارتكاز متتابعة، يختلف لون صفحتها العليا عن لون صفحتها السفلى. نواميها زباء أزهارها مستطيلة يضرب لونها الى البني الأسمر.
الجزء الطبي : البراعم، الأوراق، اللحاء، الراتنج، البراعم، راتنج ليمونين، بينين، الأوراق، غلوغوزيد، بيسين، بينين، اللحاء، سلليلوز، أملاح معدنية، تانين، فلايوفين. * الراتنج، زيت التربنتين، حامض آبيتيك. * البراعم : مطهّرة، بلسمية، مضادة للجراثيم، أنتيبوتي. * الأوراق : منفثة، مسدرة للشعب الرئوية. * اللحاء : مطهّرة قابضة.
الراتنج، بلسمي، لائم، مدرّ للأوعية، مهضّم، مانع للفساد، * التنشق، المرث، الغلي، التدخين، المسحوق، الماء المقطّر المحلول، الشراب.

توت أسود — **L: Morus nigru**

توت شامي — **E: Black mulberry, Sylamine**

F: Mûrier noir

شجرة برية وزراعية من سبط التوتيات، مهدها الشرق الأقصى، تعلو من ٨ — ١٥ متراً، أوراقها عابلة معنّقة متعاقبة قلبية الشكل، خشنة الملمس زباء الصفحة السفلى قاتمة الخضار، ثمارها شماميل سود لذيذ الطعم. * الثمار، الأوراق، اللحاء.

فيها : آدنين، غلوكوز، اسبارجين، كربونات الكلسيوم، بروتيين، تانين. ٭ مسكّنة لآلام الأسنان، مفيدة للسكري، قابضة. ٭ المغلي، الخلاصة السائلة، العصير، المسحوق، الصبغة، ٭ صبغة لحائها تسكّن أوجاع الأسنان.

توت أبيض

L: Morus ulba
E: White mulberry
F: Mûrier blanc

شجر برّي وزراعي مهده الصين، أوراقه غذاء دود القز (دود الحرير)، ساقه فرعاء، أوراقه عابلة، معنّقة، متعاقبة، قلبية الشكل، نصلها أخضر اللون، ثلاثي أو خماسي التفصيص، ثماره شماميل مستطيلة لونها أبيض حلوة المذاق.

الجزء الطبي : الأوراق.

فيها : آدنين، بروتينات، أحماض، أملاح، غلوكوز. ٭ قابض، خافض للسكري، مسكّن لآلام الأسنان. ٭ المرث الصبغة. ٭ صبغة اللحاء، تسكّن آلام الأسنان.

التوت مرطّب يقطع عطش آكلة اللحم والتوابل، يؤكل صباحاً على الريق لتلين المعدة والامعاء. وهذه وصفة صدرية يُصفّى التوت ويُغلى على نار ليّنة مع ضعف وزنه سكر يستمّر بالتحريك الى أن يكتسب قدام الشراب. يُحفظ في آنية زجاجية محكمة السد ولقرح الحلق يُضاف عصيره الى ماء الشعير ويُستعمل غرغرة.

وللحميات المقطعة (حمى غب)، يؤخذ مقدار ٤٠ ــ ٨٠ غ ورق التوت/ليتر ماء. تُمرث ويُشرب منها كوبان.

مغلي الأوراق ٦٠ غ/ليتر ماء يفيد مضمضة علل الفم.

التركيب : اسباراجين، كربونات، الكلسيوم، بروتين، آدنين. ماء ٨٤,٧٥، غلوكوز وسكر ٩,١٩، مواد زلالية ٠,٣٩، دهن، أملاح

صموغ ٢٠,٣٠، رماد ٠,٥٧، مواد غير ذائبة ١,٢٥، تانين، سيانين (مادة ملونة)، حمض الكهرباء، فيتامين «أ»، «ث».
الميزة : مقو، مرطّب، منق، مليّن (ناضجاً) قابض (أخضر) مضاد للحفر.

يوصَف لـ : الدهن، الاستهداف للنزيف، القبض، التهاب الحصى، الآفات الرئوية، مضمّضة للعلل الفوهية.

توت العليق **Framboise**

في أوراق التوت العليق : تانين، حامض أوكزاليك، بيكتين.
في الثمار : حامض تفاحي، حامض أوكزاليك، حامض الليمون الحامض، حامض طرطريك، حامض ساليسليك، زيت، سكاكر.

فيه من فيتامين «ث» أقل مقدار مما في الفريز ولكن فيه ما بين ٢٥٠ ــ ٣٠٠ ملغ في الكيلو الثمر أي انه يوازي الليمون الحامض. وهو وافر أيضاً سكر الفاكهة، كلسيوم، حديد، فوسفور.

ثمر العليق مرطّب منق الدم، مشهّ، مبوّل مضاد للحفر، مليّن، يوصَف لذوي المزاج الصفراوي وللمصابين بالروماتيزم والعلل المعوية والمعدية، والطفح الجلدي، وللقبض المزمن، سكره لا يضرّ المصابين بالسكري.
العليق ينشّط غدد العرق المنتشرة في الجلد ويراوح عددها ٢ ــ ٣ ملايين تفرز العرق، ولذلك يوصَف العليق لمَن يشكون صعوبة في التنفّس.

شراب العليق خافض للحرارة ويوصَف للحمرة Scarlatine.
تُقطع جذور العليق وتُمرث مقدار قبضة في ليتر ماء حارّ مدة ١٠ دقائق (تُشرب بمقتضى الارادة لعسر البول وتنقّي الدم والغرغرة

بهذا الماء تفيد أمراض الحلق والحقن به يشفي التهاب الرحم كما يذيب الحصى الكلوية ويساعد الكبد على العمل.

التركيب : ماء : ٨٤,٥٠، مواد آزوتية : ١,٠٧، مواد دهنية ١,١٢، سكر وغيره ٤,٩٨ ــ ٥,٧٠، سلليلوز ٣,٣٠، رماد ٠,٣٤. فيتامين «أ»، حامض الليمون، حامض التفاح، حامض سليسيليك، فراغارين، فيتامين «ث» يسمح للمصابين بالسكري بأكل الثمار.

ميزته : مقو، معدي، مشهّ، منقّ، مبوّل، مليّن، معرّق، مرطّب.

يوصَف لـ : الضعف، للعلل المعوية والمعدية، لعسر الهضم، الآفات الجلدية، الروماتيزم، النقرس، القبض، عسر التنفّس، لذوي المزاج الصفراوي.

التوت البري، العليق

L: Rubus, Idœus

E: Framboise

F: Framboisier

التركيب : سكر ٣,٤٨، بكتين ٠,٩٤، حامض شبيه الليموني، حامض التفاح، غلوسيد. فيتامين أ، ث. مواد دهنية : أملاح، صمغ، زيت جوهري.

الميزة : قابض، مليّن (على الريق)، منقّ، مغذّ.

يوصَف لـ : الاسهال، النزف الرحمي، الآفات الرئوية، الذبحة. جنبة معمّرة مثمرة شائكة، سوقها مدادة، أوراقها مركبة، لا قياسية التجميع، وريقاتها شديدة الخضار، مسنّنة الحافة، خملية الصفحة السفلى، ثمارها كبيرة القد وردية اللون، لذيذة الطعم.

تودري L: Erysimum

الصليبية E: Hedge mentard

F: Herbe aux chantres

أسماؤه : اروسيمن، حبة، قسط بري، سمارة، توذريج، فجل الجمال، بلغ الرئيس (في الجزائر)، حرف الماء، سيسنبريون، نبات عشبي بري حولي معمّر. أوراقه مستطيلة زغبية النصل، أزهاره صفر أو ارجوانية، تنبت على الطرقات.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها، * فيها : زيت، Glucoside, Dextrine, Mucilage, Myrosine.

توصف لـ : السعال، ضد الأحتقانات، منفثة، مبوّلة. * عصير، شراب، خلاصة السائلة، مسحوق.

يُمزج عصيرها بعصير القرة لمعالجة احتقانات الحلق.

التين L: Ficus carica

الأنجريات E: Fig tree

F: Figuier

شجرة تعلو من ٣ الى ١٠ أمتار، فرعاء دائحة، ساقها طحلاء اللون، غزيرة العصارة اللبنية اللزجة الكاوية، أوراقها عابلة، معنّقة متعاقبة، كفية الشكل، ثلاثية أو خماسية التفريض، جامدة النصل، زباء الصفحة السفلى.

ثمار التين الناضجة لذيذة الطعم سواء منه الأبيض أو الأسود.

في التين: بروتيين ومواد دهنية وآزوتية، ألياف، أملاح معدنية، تراوح نسبة السكر فيه ما بين ٣٠ ــ ٤٠٪، حديد، بروم، مانغانيز وكلس.

ومن الفيتامين : أ، ب، ث ٢٠٠ملغ، وفيه من السكر أضعاف ما في اللوز ١١٥ غ لليتر عصير، فهذا اذا مقو للأعصاب سريع المفعول.

وفي المجفّف من السكر أضعاف ما في الغضّ فـ ٦٠٠ غ في الكيلو ونسبة الكلسيوم فيه ١,٦٠ غ، والفوسفور ١,٢٠ غ، والبوتاسيوم ٨ غ، والحديد ٣ ملغ، ويحتفظ بفيتامين «ث»، واذا جُفّفت في الفرن كانت عناصره أضعاف ما في المجفّف في الظل.

ان مغلي مقدار ٤٠ ـــ ١٢٠ غ/ليتر ماء يفيد فائدة بيّنة في علاج الرشح والعضال والالتهاب الحلقي، واذا ما غليت الثمار في الحليب أفادت غرغرة اهتياج الحلق والتهاب اللثّة. وتشفي بالتالي الآفات الرئوية والذبحة الحلقية ويمكن الاستعاضة عن التين الغضّ بغلي مقدار ٥ ـــ ١٠ نبتات جافة بالحليب.

والتين المحمّص المسحوق ينوب مناب القهوة ويفيد العلل الرئوية والسعال الديكي والربو. يصنعون من التين مشروباً للضيافة وذلك بوضع كيلو تين مع قليل من بزور القرع في برميل صغير تُغمر بـ ١٠ ليتر ماء تُنقع مدة أسبوع ثم تُصفّى وتوضع في آنية محكمة السد ويكون جاهزاً للاستعمال بعد أسبوع.

لصقات التين الغضّ أو الجاف المغلي بالحليب أو بماء تفيد الحروق والأورام والدمامل والخراجات والبثور والحصف.

ولخراج اللثة يوضَع قطر من التينة الحارّ مدّة ساعة.

ومغلي أفنان التين مليّن يفيد الأطفال خاصة اذ يعتّق المعدة والأمعاء ويزيل الاستسقاء، وفي حال غليه وتحليته بالعسل كان علاجاً ناجعاً لاهتياج الحلق.

مرث أوراق التين ٢٥ ـــ ٣٠ غ/ليتر ماء حارّ يسكّن السعال وينشّط الدورة الدموية فيوصَف في حالات عسر الحيض فيُشرب قبل الزمن المرتقب ظهوره ببضعة أيام. منقوع التين يزيل الأحتقان والثآليل والمسامير، يزول انتفاخ البواسير بدلكها بأوراق التين الغضة.

تركيبه :	الأخضر	اليابس
ماء	٨٤,٨	
مواد آزوتية	٠,٧٩ — ١	٤ — ٥,٢٠
مواد دهنية	٠,١٠ — ٠,٣٠	١ — ٢,١٠
غلوسيد	١٧,٧٠	٦٢ — ٧٩,٩٤
سلليلوز	١,٢٣	٨,٠٦
رماد	٠,٧١	٤,٦٠

حديد، مانغانيز، كلسيوم، بروم. فيتامين أ، ب١، ب٢، ث، PP.
مئة غرام تين أخضر : ١٠٠ وحدة حرورية. ١٠٠ غ تين يابس : ٢٥٠ وحدة حرورية.

ميزته : مغذ جداً، هاضم، مقو (يوصَف للرياضيين)، مليّن، مبوّل، منفّث، مطرّ موضعي.

يوصَف لـ : (من الداخل) للأطفال والشبان والشيوخ الناقهين، الرياضيين، الحبالى، الوهن الجسمي والعصبي، التهيّجات المعدية والمعوية (فرط الحموضة المغص)، القبض، الالتهابات الرئوية، المجاري البولية.

من الخارج : علل البلعوم والفم، الدمامل، الخراج، الجراح النتنة.

ويُسمّى أيضاً : تين اسبانيا الغذاء المعتمد عليه في أفريقيا الشمالية صيفاً.

التركيب : سكر (مزيج من غلوكوز وسكر الفاكهة)، ١٢,٨٪ حامض تفاحي، حامض الطرطير، لعاب، بكتين، تانين.

ميزته : يوصف : للاسهال والديزنطاريا، مغذ قابض.

من الخارج : أوراقه المرضوضة للآلام العصبية والخراجات والزنطاري (لصقاً).

تين البنغال **L: Ficus indica**

التوتيات **E: Bananian tree**

F: Figuier de Bangal, Figuier des Banians

شجرة كبيرة ضخمة تتدلّى أغصانها الى الأرض فتعلق ويتكّون منها أشجار أخرى حول الأصل. يُستخرج من عصارتها اللزجة صمغ أخضر اللون، يُسمّى صمغ اللك.

الجزء الطبي : الصمغ، ٭ فيها : حامض Urushique، مواد آزوتية، راتنج، شمع أحمر، مادة ملوّنة، قابض، مقو، يدخل في معاجين الأسنان. وكان العرب يستعملونه لتنحيل الجسم البدين.

ث

L: Solanum dulcamara | **ثلثان**
E: Bitter-sweet, Woody night shade | **الباذنجيات**
F: Douce amère, Morelle

أسماؤه : ثلثان، حلو مرّه.

نبات مداد متسلّق بري وتزييني، تمتد ساقه من ٢ الى ٤ أمتار، فروعه ملس اللحاء، أوراقه ثلاثية أو خماسية التفريض، أزهاره عناقيد متدلية يميل لونها الى البياض الوردي، فآبره صفر. ثماره صغيرة مستديرة فستقية اللون.

الجزء الطبي : السوق.

فيها : دولسامارين، سولاسيين، حامض حلو مر، تانين، مركب مر، بكتين. ٭ منقية، معرّقة، سادرة. ٭ المسحوق، المغلي، الخلاصة السائلة، الصبغة، ٭ سامة، تزيل السمنة الموضعية لطوخاً واللصقات، أوراقها الغضّة المهروسة.

L: Allium satioum **ثوم**

E: Garlic **الزنبقيات**

F: Ail

نبات بصلي، أوراقه قرصية الانتشاب عصفية الشكل ضيقة النصل، أزهاره نووية خيمية قائمة على شمراخ قرصي ليفي منتصب أجوف.

عرف الناس منافع الثوم منذ القرون الغابرة، عرفوه غذاء وعرفوه دواء وأطلقوا عليه اسم Phytoncide (فيتونسيد) تعني نبات قاتل. بقلة تقتل الجراثيم، تبيدها، وتقضي عليها. * ليس بين النباتات المعروفة طبياً بقلة لها منافع الثوم المتعدّدة فهو : قاتل للحشرات، قاضٍ على الجراثيم، مضاد لتصلّب الشرايين، خافض للضغط الدموي، وان للمسالك التنفسية ومرهم الخلايا واق من السرطان. هذه مزايا الثوم الجليلة.

التركيب : الثوم في قشره لا تفوح منه رائحة ما، لكنه خلافاً لذلك تنتشر منه رائحة خاصة به لا يستسيغها بعض الناس. انها رائحة زيت متخمّر بفعل الأنزيمات. * في عام ١٩٤٤ أجرى الطبيبان العالمان Cavallito و Bailey تجارب أفضت الى عزل زيت الثوم الذائب في الماء وأطلقا عليه اسم Allicinc. ثم تابع البحث كل من الطبيبين Guillanme و Begon سنة ١٩٤٥، محدداً نوعية الزيت : كبريتي، ثومي، أو بعبارة أدقّ متعدّد أنواع الكبريت تكوّنه مادة l'Allicine. * ولكن تحاليل الثوم تعود الى سنة ١٩٠٩ حين أجرى Rundgirst، فاستخرج جوهر آخر يُدعي Allimine، مادة أبرية الشكل لا لون لها ولا رائحة. وفي الثوم أيضاً بروتيد نباتي (مادة آزوتية) تراوح نسبتها من ٦,٧٥ — ٦,٨٠٪ في الثوم الغض. ونسبة الليبيد ٠,٠٥ — ٠,٠٦٪ فضلاً عن الغلوسيد السكرية والألياف. وفيه أيضاً نسبة ضئيلة من اليود والسيليس والكبريت. والثوم غني أيضاً بفيتامين

«ث» أو حامض اسكوربي الواقي من داء الحفر، ٣ أضعاف ما في الكراث والبصل.

ثوم الحية، أسقورديون مائي — **L: Teucrium scordium**

الشفويات — **E: Scordium, Water germander**

F: Germandrée aquatique

نبات معمّر يعلو من ٠,١٠ ـــ ٠,٢٠ سم ساقه خضراء بنفسجية مزغبة، شاعبة، أوراقه خضر طحل رخوة مزغبة، لاطئة طولانية، مسنّنة. أزهاره ارجوانية أو بنفسجية، ثماره سنجابية عند الايناع. واسمه من اليونانية بمعنى رائحة الثوم اذ تنبعث منه عند دلكها.

عرف مزاياه الأقدمون ونسبوا اليه خواص طبية كثيرة. كما استُعمل صباغاً للكتان.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة. الأوراق، * فيها : عناصر مرّة، كولين، تانين، زيت مستخرج بالتقطير، خافض للحرارة، مقو، جرحي، الضعف العام، القروح.

ثوم الدبة — **L: Allium ursinum**

كراث الدب — **E: Bear's garlic**

F: Ail des ours

هو فرع من الكراث البري، أوراقه مستطيلة، عريضة بيضية، خضر لامعة، نورته حيوانية، كروية، أزهاره غير وردية المواج.

الجزء الطبي : البصلة.

فيها: زيت، كبريت الفينيل، أملاح، وألدهيد، منق للدم، محمر، خافض للضغط الدموي، مطهّر وطارد للديدان. * الشراب، الصبغة، المغلي، العصير، لصقات البصل، وتدخل في أنظمة الهزال.

ثيل

النجليات

L: Agropyrum repens

E: Quitch grass

F: Chrendent

أسماؤه : نجيل.

نبات عشبي عرضي مداد معمّر، جذوره معقّدة، تزحف داخل الأرض مسافات طويلة، ينبت منها فروع كثيرة تصعد عمودياً، أوراقه ضيقة طويلة تحمل بين شهرَي حزيران وآب، سنابل دقيقة بمثابة أزهارها.

الجزء الطبي : الجذامير.

فيها : نشا، لعاب، سكر الفاكهة، مانّوز، فركتوز، صابونين، كارفون، غلوكوزيد، تريتيسين، كميات وافرة من السيليس في الرماد.

مدرّ للبول، مطرّ، مضاد لتكوين الحصى ومضاد للحميات.

* الخلاصة السائلة، الرخوة، الجافة، الصبغة والشراب.

ج

جاوي، بنجوان مخزني **L: Lindera benzoin**

الغاريات **E: Benzoin**

F: Benjoin officinel

شجرة تعلو نحو ٤ أمتار. أوراقها اهليلجية تطول من ٥ ــ ١٥ سم، نصلها مالس البشرة، أخضر الصفحة العليا لازوردي السفلى، أزهاره تبدّد قبل الايراق نورية التجميع، محورية الارتكاز نورتها من ٣ ــ ٦ أزهار، ثمارها لحمية بيضية الشكل، بحجم الحمصة، قرمزية اللون، يستخرج من أخشابها ولحائها مادة راتنجية. مشهورة باسم بخور جاوي تُعدّ من أفخر أنواع البخور.

الجزء الطبي : الراتنج.

فيها : حامض جاوي. • مثير، منفث، قابض. • الضعف، التهاب الشعب (شماً) وشرباً، الربو، السل الرئوي، البهر.

من الخارج : مؤاساة الجراح، قطع النزيف، قشب الثديين، تسوّس الأسنان، القلاع.

ويُصنع منه حليب الجمال وذلك باذابة الراتنج النقي في الكحول ثم اضافة ماء الورد بنسبة حجم الكحول.

جذر أحمر — **L.: Oeanothus americanus**

النبقيات — **E: Blue tea**

F: Thé de Jersey

نبات معمّر يرتفع نحو ١٠٠ سم، أوراقه اهليلجية، ذلقة، مدبّبة، نصلها ناعم النسيج، مسنّن الحافة، بحري الصفحة العليا، أزغب السفلى، أزهاره عذقية التجميع، قبّعية البتلات الناصعة البياض، ازهراره من حزيران الى آب.

يُستخرج من جذوره مواد طبيّة تُستعمل من الداخل لعلاج الزحار وبعض الحميات، ومن الخارج تُدلك بها العلل الجلدية.

جرجير — **L: Eruca sativa**

الصليبات — **L: Rocket**

F: Raquette

نبات بقلي أوراقه مستطيلة مفصّصة، وأزهاره بيض أو صفر مشوبة باللون البنفسجي، تُزرع كسائر البقول، أوراقها مأكولة حريفة الطعم. **فيها** : فيتامين «I»، كلسيوم، فوسفور، مواد حرّيفة. تُستعمل أوراق البقلة أو بذورها لادرار البول ولعلاج داء الحفر. البذور منفطة كالخردل تدخل في تركيب الأدوية المنعظة.

جرمل، غلقة الذئب — **L: Pegasium harmala**

السذابيات — **E: Harmal wild rue**

F: Harmal, Pegane

عشبة برية مدادة، أوراقها متعاقبة معنقة نصلها مفرض الصفحة اللزجة، زنادها مستطيل، الأزهار فردية التجميع لونها أبيض.
الجزء الطبي : البذر، ﻫ فيها : حرملين، حرمين، مطمث، دودية، مضاد التشنج، النبات سام يُحظّر استعماله.

الجريسات L: Campanula rapunculus

جريس، جريسة E: Campanula

F: Campanule, Roipouse

سُميت كذلك لأنها تشبه الجرس المقلوب.

نبات عشبي مبذول بين الكروم والأراضي الشاسعة، يعلو من ٠,٤٠ — ١,٨٠ سم، أوراقه متعاقبة، ازهراره محوري هامي الارتكاز، أزهاره جميلة جرسية مختلفة الألوان.

في النبات : اينولين، فيتامين «ث».

الجزء الطبي : الجذر، الأوراق الغضة، مطهّر، منقّ، قابض، مرطّب ولائم. غالباً ما يوصَف لعلل البلعوم.

من الخارج : للثآليل.

الجزر L: Daucus carota, Sativa

الخيميات E: Carrot

F: Carotte

نبات زراعي حولي من فصيلة الخيميات. بقلة معروفة لا تحتاج الى وصف.

الجزء الطبي : البذور، والجذور.

فيها : في الجذر : غلوكوز، سكاروز، بروتيين، أملاح معدنية منها البينين، فيتامينات، آسبارجين. في البذور : زيت بوتوريك، آزارون. • نسبة الزيت ١/٢ ١٪. • طاردة للريح، مضادة للحصى المرارية، مدرّة للحليب. • مغلي، العصير، الزيت، الصبغة. • فيه الكاروتين الذي يتحول الى فيتامين «أ» المفيد لتقوية النظر.

تركيبه : غني جداً بالفيتامين «أ» فيه أيضاً : فيتامين «ب» و «ث»، سكر الفاكهة، ديكستروز، حديد ٧٪، فوسفور، كلسيوم، صوديوم،

بوتاسيوم، ماغنيزيوم، زرنيخ، مانغانيز، كبريت، نحاس، بروم، كاروتين، آسباراجين، دوكارين Daucarine.

خواصه : مقو، ممعدن، مضاد لفقر الدم، يعين النمو، مفيد لجميع العلل المعوية (صديق الأمعاء)، منق، مفرز للصفراء، صدري، مبول، مدرّ للحليب، طارد للديدان، مجدّد لخلايا الجلد، لائم.

فوائده : الضعف، اضطرابات النمو، الحفر، الاعاقة، تسوّس الأسنان، فقر الدم، ضعف البصر، اسهال الأطفال والأولاد والبالغين، كولليبا سلليلوز، قرحة المعدة والأمعاء، النزيف المعدي والمعوي، القبض، العلل الرئوية، اليرقان، ادرار الحليب، كارو الديدان، الجراح، القروح، الحروق، الدمامل، الاكزيما، الحزاز، الشرث، التورّم.

في جرموذ الجزر : غلوكوز، سكاروز، بروتين، أملاح معدنية، بكتين، كاروتين، فيتامينات «أ»، «ب» و«ث»، اسباراجين.

في البذور : زيت يحتوي : بينين، ليمونين، كار وقول، دوكول، حامض ايزوبوتيريك، وآزارون. نسبة الزيت فيها ١,٢٪ كثافة ٠,٩. غذاؤه قليل يصلح لهواة الهزال.

أكثر الخضار غنى بفيتامين «أ» فيه ٧٠٪ من الحديد فيفيد المصابين بفقر الدم ويجد فيه الأطفال المعاقون علاجاً لهم كما يفيدهم في حال التسنين.

الجزر والخرشوف رائد الخضار المفيدة للكبد وأصحاب المزاج الصفراوي. فيقبل مرتادو المناجع في فيشي الاكثار على أكله وشرب عصيره أو غليه.

وهذه صفة ما يقدم لهم الجزر : جزر ٧٥٠ غ، بيكربونات الصودا ٢ غ، زبدة ٦٠ غ. يُبشر الجزر ويُقطع طولاً مستديراً قطعاً دقيقة جداً ويوضَع في وعاء فيُغمر بالماء المالح ثم يُضاف اليه البيكربونات ثم الزبدة ويُرفع الاناء فوق نار ليّنة الى أن يتبخّر السائل.

وشأن الجزر شأن الخضار ينظّم الامعاء ويفيد القبض ويقطع الاسهال. وان اضافة الجزر الى كل طعام لحمي فيسهل عمل الامعاء فلا ترتبك.

واذا ما أصيب الأولاد بالقبض فعلى الوالدة أن تعمد الى مغلي الجزر، فتغلي كيلو جزر في ليتر ماء مدة ساعتين ثم يُهرس الجزر وهذه وصفة قديمة لكنها لا تزال الى أيامنا هذه مُتبعة في علاج القبض.

أمّا في حالات الاسهال فيوصَف له حساء الجزر وكيفية ذلك ان يُبشر الجزر الأحمر ٥٠٠ غ ويُسلق في ليتر ماء الى أن ينضج فيُهرس ويُضاف اليه ماء غال حتى تصبح كمية السائل ليتراً يُضاف اليه مقدار ٣ غ ملحاً تُشرب خلال ٢٤ ساعة.

أمّا للرضّع يُضاف السائل الى الحليب بمقدار النصف ومن فوائد الجزر الطبية ادرار البول وتنقية الدم، اذ ان شرب كوب من عصيره صباحاً على الريق يفيد فائدة بيّنة في حالات علل الكبد والروماتيزم والتهاب الأعصاب، والنقرس والرمل واليرقان وداء الحفر وفقر الدم والخنازيري والوهن والانحطاط. واذا ما أضيف الحليب الى العصير كان السائل منفثاً فعالاً يعتق الرئتين ويسهل عملهما، ويفيد الربو وانقطاع الصوت والآفات الصدرية. ولحصف وجوه الأطفال يوصَف عصير الجزر المملح شراباً والبشر لصقات على الآفة، كما يفيد هذه اللصقات بسرطان الثديين والبثور والدمامل والخراجات والرضة، ولهذه الغاية أيضاً يمكن تلطيخ الآفات بمغلي أوراق الجزر الغضة. وفيتامين «أ» يرمّم خلايا الآدمة ويعيد اليها رونق الشباب والصحة والعافية. ولتنعيم الوجه والعنق وطراوتهما ينبغي للجنس اللطيف أن يغسلن وجوههن بعصير الجزر والخيار والبندورة معاً.

ولطرد الدودة الوحيدة وللقضاء عليها يُشرب عصير الجزر صباحاً

على الريق وقبيل الغداء والعشاء فيتمّ التخلّص من هذه الحشرة بعد ثمانية أيام.

ولبذر الجزر فوائده أيضاً: ملء ملعقة قهوة لكل فنجان ماء مغلي، يقوّي وينقّي وينعش، مدرّ التبوّل مشهٍّ مدرّ الحليب، مطمث، يطرد الغازات.

لا يسوغ قشر الجزر لأن المادة الفعالة فيه واللذيذة الطعم تكمن تحت القشرة مباشرة فيضيع ما نسبته ١٢٪ من الفائدة.

جلنج، حشيشة المكنسة

L: Calluma vulgaris

E: Common ling

F: Brande, Bruyère commune

نبات برّي معمّر، تعلو ساقه الفرعاء ٥٠ ــ ١٥٠ سم، ضمي الأوراق، رباعيتها متقابلة، أزهاره لونها ليلكي، منبته الجبال الرملية.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : اريكولين، اريسين، إيريسينول، كرستين. ٭ مبوّلة، مطهّرة للرحم، معطسة، منقية للدم. ٭ المغلي، الخلاصة السائلة، المسحوق.

تفيد علل المسالك البولية، البروستات، الروماتيزم، الارق، داء الخنازيري واضطرابات الأيض.

جملج خملي أو رأس الهر الشفويات

L: Galeotsis tetrahit

E: Common hemp-nettle

F: Galeotsis ortieroyale

عشبة برية تنبت بين الزرع. عشبة حولية تعلو من ١٥ ــ ٧٠ سم. أوراقها متقابلة، معنّقة كاملة، نصلها زغبي البشرة حافته مسننة. الأزهرار نووي التجميع محوري الارتكاز، أزهارها صغيرة لونها أبيض أو أصفر. التنوير تموز ــ آب.

الجزء الطبي : العشبة برمتها.

النبات وافر مادة السيليس وفيه صابونين، تانين. * مبوّل، قابض، منفث، يُستعمل في الطب الشعبي لعلاج علل الطحال والسل الرئوي والتهاب الشعب.

جناح رومي، راس

L: Inula helenium

E: Common inule

F: Grande aunée

نبات طبّي برّي معمّر من فصيلة المركبات الأنسيوبية الزهر. يعلو من متر الى ١٥٠ سم، أوراقه حاضنة كبيرة، السفلية منها يبلغ نحو ٨٠ سم طولاً والعلوية من ١٥ ــ ٢٥ سم، نصلها أزغب الصفحة السفلى الطحلاء واللون، عذقها عديد الفروع رؤيساتها الزهرية كبيرة قطرها زهاء ٧ سم. ازهراره من أيار الى أيلول.

الجزء الطبي : الجذمور، * فيها : زيت، آزولين، اينولين، راتنج، مادة لعابية، أملاح معدنية. * مرة، معدية، مفيدة للسعال، طاردة للكلوزور من الجهاز العضوي. * المغلي، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب، المسحوق. * تلطّف الحكة لطوخاً.

جنطيانا صفراء

الجنطيانيات، الكوشاديات

L: Gentiana lutea

E: Gention

F: Gentiane

أسماؤه : كوشاد أصفر، جنثيانا صفراء، دواء الحية.

نبات معمّر جصاص يعلومن ٥٠ ــ ٢٠٠ سم. أوراقها لاطئة، متقابلة يبلغ طولها نحو ٣٠ سم وعرضها ١٥ سم، نصلها طسّي الصفحة، أزهاره ضمية التجميع، ابطية الارتكاز تاجية، مستطيلة المعاليق، بتلاتها خماسية، نجمية الشكل والانتشاب يضرب لونها الى الصفرة.

L: Juglases regia **الجوز**

E: Walnut tree **الجوزيات**

F: Noyer

مهدها الشرق الأدنى والهند. شجرة كبيرة دائمة مثمرة، أوراقها مركبة عابلة. أزهارها قديمة، ثمارها جوزية الشكل، قرفية الغلاف الخارجي، خشبية القشرة الداخلية.

التركيب :

	أخضر	يابس
ماء	١٧,٥٧	—
مواد آزوتية	١١,٠٥	١٥,٠٣
مواد دهنية	٤١,٩٨	٥٧,٢
مواد استخراجية	٢٦,٥٠	٢٣,٩٠
سلليلوز	١,٣٠	٢٠,١٨
رماد	١,٦٠	١,٧٧

الميزة : مغذ جداً (بروتيد، دهن)، مضاد للخنازيري، مضاد للسفلس، به مليّن، مضاد للاسهال، طارد للديدان، مفيد للعلل الجلدية واللمفية.

يوصَف لـ : المصابين بالسكري، آكلي النبات، السل، الخنازيري، سفلس؟ الاسهال، الديدان المعوية، العلل الجلدية، الحصى البولية (معين للأدوية)، التهاب الرحم، سلس البول.

الجزء الطبي : الأوراق، الثمار.

فيها : إينوزيت، جوغلوت، تانين، حامض عفصي، جوغلندين، كاروتين، فيروغاللول. ٭ خافضة للسكري، منقية، قاطعة افراز الحليب،

محمّرة، مفيدة للخنازيري. * المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، النقيع، الزيت.

في الجوز ما يقارب في البندق من الزيت ولكنه أقل وفرة بالكلسيوم (٥,٧٥) وأغزر من البندق بالفوسفور : ٥ غ، فيتامين ب ب : ٧٠ ملغ، فيتامين «أ» و«ب». مواد دهنية وآزوتية وحديد وكلس وزنك ونحاس.

زيت الجوز لا يتحول الى كولسترول ويفيد بالتالي المصابين بالسكري وبالدوالي.

الأوراق والقشور الخضر أو الجافة تُغلى لعلاج الخنازيري والسل والمغلي بنسبة ٥٠ غ/ليتر ماء يفيد الشرث والتشقّق والأيدي الحمر والتهاب الجفنين لطوخاً والقروح الخنازيرية وحقناً للسيلان الرحمي وغسل الشعر به يشرق لونه ويقوّيه. الجوز كالبندق غذاء للمسلولين. مليّن طارد للديدان.

ولانبات شعر الجفنين والحاجبين يُضاف الى المغلي مقدار (رأس دبوس) سلفات الكينا.

ومغلي الأوراق يفيد أيضاً القروح والجرب والقراع : خمس أوراق ٥٠ غ/ليتر ماء تُنقع أسبوع يقوي الجسم، وهذا النبيذ يقوّي المعدة ويثير شهية الطعام. ولاجتناب لسع النحل يُدلك الوجه واليدان بأوراق الجوز. ولقشرة الرأس : تُغلى قبضة من براعم الجوز في ٣٥٠ غ شحم غير مملح مدة نصف ساعة. تُرفع عن النار وتُخلط جيداً بالسحق، تُحفظ في اناء من البورسلين، والمصابين بالأمراض الخنازيرية أو العصبية يشفون اذا ما غمسوا أطرافهم بمغلي أوراق الجوز. ولمعالجة الاكزيما تُغلى أوراق الجوز مع لحاء السنديان ويُعرض العضو لبخار المغلي.

عصير الجوز الغض يفيد الحصف. ولازالة المسامير والاثقان توضَع عليها لصقات من أفنان الجوز الغضة.

جوز الطيب L: Myristica fragans

البسباسيات E: Nutmeg tree

F: Muscadier

شجرة هرمية الشكل تعلو نحو ١٠ أمتار، أوراقها عروة بسيطة، كاملة متعاقبة، معنّقة اهليليجية، نصلها بارز العروق المشطية الارتكاز. أزهاره عادية ثنائية المسكن. ثمارها شبه كروية. قشورها تُسمّى عند العطارين بسباسة. * في الجوزة : ٤٥٪ مواد دهنية « زبدة جوز الطيب » ويُدعى ايضاً بزيت البهار وزيت ١٠٪ فيه كحولات أو جينول، سافرول ومادة سامّة تُدعى ميريستيسين. * مقوية، عطرية، قابلة، نصف الجوزة اذا أخذ دفعة واحدة كان مخدراً ومسكناً الآلام الكلوية مع احتمال حدوث رعشة والميرستين يسهل الولادة، وفي الافراط خطر. * زبدة الجوزة يُصنع منها مرهم للآلام الروماتيزمية والزيت يُدلك به أو يُلطخ به لتسكين الألم. * جوزة الطيب تُضاف الى بعض التوابل للعجز الجنسي.

جوز الزلج، كولا L: Cola nitida, Sterculia acuminata

البرازيات E: Cola nut, Kola, Nut tree

F: Calatier, Kolatier

أسماؤه : كولا، كوله، جوز السودان.

شجرة برية وزراعية تعلو من ١٥ ــ ٢٠ متراً. ساقها غبراء شائكة القشور. أغصانها منبسطة متدلية. أوراقها معنّقة متقابلة اهليلجية. نصلها جامد الصفحة. ناتيء السردق، عنقها مستطيلة مدبّبة الطرف. أزهارها ذكرية أو خنثوية. الخنثوية منها عنقودية التجميع محورية الارتكاز، ثمارها قرون نولية مبطّطة فيها ما يراوح بين ٢ ــ ١٠ جوزات، شكلها كلوي. لونها أحمر أو أبيض.

الجزء الطبي : الثمرة.
فيها : كاتيشوك، كافيين، تيوبرومين وكولانين. * مقوية، عضلية، عصبية. تفيد الاجهاد وتعين آكلها على تحمّل الاعياء والجوع. تقوّي القلب وتنشط الغدد الجنسية.

جوز القيء — **L: Strychnos nux vomica**
اللوغانيات — **E: Nux vomica tree**
F: Noix vomique

شجر مهده البلاد الاستوائية، أوراقه معنّقة، متعاقبة كاملة، أزهاره عذقية التجميع ابطية أو تاجية الارتكاز، ثماره كروية الشكل برتقالية الحجم لحمية اللب، ليفية القشرة، في بذوره بعض الجواهر الفعّالة والمواد الطبية.
الجزء الطبي : الجوهر الفعّال. * فيها : مادتان سامتان جداً؛ ستركنين وبروسين (Brucine)، والتركنين المُستعمل طبياً مادة لا لون لها ولا رائحة، طعمها مرّ جدا لدرجة ان المحلول المخفف بنسبة $\frac{1}{30.000}$ يمكن ادراك طعمه المرّ باللسان. * معدي، مشه، مقو، هاضم. * مقو عام، مقو جنسي، الضغط المنخفض يُحظر استعماله دون الاشراف الطبي.

جوز القيء — **L: Strychnos nux-vomica**
اللوغانيات — **E: Poison nut, Vomiting nut**
F: Voniquier

شجرة دائمة متوسطة القد، ساقها كهباء اللحاء، أغصانها سرحة، أفنادها شائكة، أوراقها بيضية النصل خماسية العروق، ازهرارها هامي الارتكاز. أزهارها خضر، ثمارها كروية بحجم التفاح، لونها الى

البرتقالي، سوذقها لبابي التركيب، أبيض اللون مأكول، بذورها زهاء ١٥ غير قياسية الشكل والقد. لونها الى الكهبة الغبراء، يعلوها زغب هلبي الشكل أسمر اللون.

جوز كالابار

L: Justicia adhatoda

E: Malabar nut

F: Noyer des Indes ou de Ceylan, Carmantine

تنبت في الأصقاع الحارّة، ساقها اسطوانية، فرعاء، أوراقها اهليلجية معنقة متقابلة. ۰ أزهارها زنبقية الشكل هامية الارتكاز.

الجزء الطبي : الأوراق، ۰ فيها : تانين، زيت، اللطوخ بمغلي الأوراق يفيد الآفات الجلدية والحصف خاصة، نقيع الأوراق يُعالج به التشنج والرعشة، أمّا الجذور مقيئة.

جوز ماشل
الباذنجانيات

L: Datura metel

E: Metel, Downy thorn-apple

F: Datura metel, Stramoine metel

نبات جنبي، طي، سام، معمر، ساقه زباء منتصبة، محشوشبة، ترتفع زهاء متر، أوراقه معنقة، متقابلة، مفصّصة مفرضة، زغنبة النصل، أزهاره بوقية طويلة كبيرة ومنفردة في الفرعين العلويين للساق، تنبعث منها رائحة قوية، ولا سيما في الليل، أثمارها بحجم الجوزة وشكلها ولونها... مكسوّة بأشواك كالكستناء البري، وفي داخلها عدد كبير من البذور السود الصغيرة الكلوية الشكل.

جوليانا نسائية زهرة المساء الجميلة **L: Hesperis matronalis**
لورانس زهرة الصباح **E: Queen's gilli flower, Lawrence**
والمساء الجميلة ـــ الصليبيات **F: Julienne, girarde, Laurence**

كانت تُسمّى في القرون الوسطى بنفسجية دمشق. نبات عشبي معمّر يُزرع في الحدائق للزينة. يرتفع من ٠,٤٠ ـــ ٠,٨٠ سم. ساقه منتصبة مستقيمة، اسطوانية مزغبة، أوراقه معنقة مستطيلة، سنانية النصل، مسنّنة الحافة، أزهاره بيض وردية اللون أو بنفسجية، يفوح شذاها الذكي عند المساء.

زيت دهني، فيتامين «ث». * مبوّلة منفثة مرقة. * الدمامل، النقرس، الحصى، العلل الجلدية. * توضَع أوراقه المهروسة على الدمامل فتستريح في نضجها، ميزتها غضة فقط.

جلاب **L: Ipomœa purga**
اللبلابيات **L: Jalap plant, True jalap**
F: Jalap, Belle nuit, Jalap vrai

نبات عشبي عارش معمّر، ساقه ملساء، حمراء اللون، تعلو نحو ٤ أمتار، أوراقه كاملة قلبية الشكل مرطاء النصل، أزهاره كبيرة، قرمزية اللون، عساقله شائعة الاستعمال.

الجزء الطبي : العساقل، * فيها : نشاء اوكزالات الكلس، صمغ، مادة زيتية عطرة، راتنج، مسهّل قوي، سام بالجرعات الكبيرة، الجرعة من المسحوق ٠,٥٠ ـــ ٢ غ. خلاصته مائية، مبوّلة.

جيلينية طبية **L: Gillenia trifoliata**

الورديات **E: Indian physic, Bowman's root**

F: Gillenie trifoliée

نبات عشبي معمّر يرتفع من ٦٠ الى ١٢٠ سم. أوراقه مخرازية الاذنات، وريقاته تبلغ نحو ٧ سم. نصلها مزدوج التسنين. أزهاره خماسية البتلات لونها أبيض، حثاره وردي. جذوره جذمورية طبية يستخلص منها بعض المواد المهدّئة. جذورها مقيئة.

الجزء الطبي : لحاء الجذور : سكر، تانين، أحماض دهنية، زيت فيتوسترول جيللين، مقيء مسهل.

ح

حب الشوم، قرانيا

L: Cornus mascula

E: Cornel tree

F: Cornouiller mâle

أسماؤه : قرنوس مبذول، قرنوس ذكر.

شجرة يبلغ ارتفاعها من ٢ ــ ٥ أمتار، أوراقها متقابلة صغيرة ناعمة البشرة خماسية العروق، أزهارها صفر، تؤكل ثمارها.

الجزء الطبي : اللحاء، الثمار، ٭ فيها : كورنين، تانين، مالات الكلسيوم، تانين، غلوكوز. ٭ حامض تفاحي، مواد لعابية، مواد ملوّنة. ٭ خافض للحرارة، قابض، مغذ. ٭ المغلي، الشراب، العصير، الرب.

حبق، صقر هندي، ريحان L: Ocimum

الشفويات E: Basil

F: Basilic

مهده الهند.

نبات عشبي عطري حولي أو محول، فروعه وأفنانه كثيفة، أوراقه لسنة مدبّبة زاهية الخضار، ذكية العرف.

الجزء الطبي : الأوراق، الرؤيسات المزهرة.

فيها : زيت جوهري، تانين، صابونين.

معدي، طارد للغازات، مدر للحليب، مخبل لطيف. ▪ المرث، المسحوق، الزيت الطيار، العصير، اللزق، نسبة الزيت في الأزهار ٠,٥٠٪، ▪ اذا وُضع الزيت على الجسم أبعد البعوض.

حرشف مبذول L: Cynara cardunculus

المركبات الأنبوبية الزهر E: Cardoom, Prickly artichoke

F: Cardon commun, Artichaud carde

نبات عشبي معمّر بري عروة، ساقه جبارة منتصبة، تغشاها أوراق شائكة سنانية تعلو من ٥٠ ـــ ١٥٠ سم، وهذه الأوراق مرد في الصفحة العليا، بيض مزغبة في الصفحة السفلى. وتعلو الساق رؤيسات مستطيلة شائكة لونها أزرق بنفسجي.

الجزء الطبي : الأوراق، ▪ فيها : عصير مر، سينارين، لعاب، تانين، أحماض عفصية، فيتامين «أ». ▪ مفرزة، مدرّة.

العلل المرارية والكبدية، اليرقان، السكري الدموي، التصلب الشرياني.

من الخارج : يفيد عصير الأوراق الاكزيما والطفح الجلدي.

حرمل L: Peganum harmala

السذابيات E: Harmal wild rue

F: Pegane, Harmale

نبات عشبي بري مداد، أوراقه معنقة متعاقبة، نصلها مفرض الصفحة اللزجة، مستطيل الزناد، أزهاره فردية التجمّع يكثر فيها اللون الأبيض، وهو نبات كريه الرائحة، لا ترعاه الحيوانات كافة.

التركيب : يحتوي عنصرين شبه قلويين من الحرملين، حرمين.

فوائده : طارد للدود، طامث، بطل استعماله.

حسك L: Tribulus terrestris

السذابيات القدسيات E: Caltrops

F: Tribule terrestre

أسماؤه : ضرس العجوز.

نبات عشبي بري شائك. أوراقه مركبة، متعاقبة، أزهاره فردية ابطية مستحبة العرف، ثماره قابضة.

يوصَف خاصة لادرار البول وتفتيت الحصى الكلوية والمثانية.

حشيشة الأفعى L: Galium aparine

E: Catch-weed

F: Aparine, Rièble

أسماؤه : غاليون أبيض.

نبات عشبي برّي منه الحولي أو المعمّر، ساقه مضلعة رباعية، أوراقه فرعاء ضمية متقابلة صغيرة، نصلها ضيق، خملية، أزهاره بيض.

الجزء الطبي : النبات برمته.

فيها: اسبرولين، حامض الليمون، نشا، مادة ملونة، حامض عقصي.

* مبول، مزيل الالتهابات والحميات، مفيد للأمراض الجلدية. * المرث، المرهم. * اللطوخ : يمرث الأوراق ويزيل الآفات الجلدية، * كانوا يزعمون انها تشفي السرطان.

حشيشة الاوز

L.: Potentilla anserina

E: Silver weed

F: Potentille, Argentine

أسماؤه : حشيشة القوى الوزيّة.

نبات معمّر يعلو من ١٥ ـــ ٥٠ سم، منبسط الساق، أوراقه متقابلة ثنائية الصفحة، عدد وريقاتها من ١٥ ـــ ٢٥ ورقة، نصلها خملي البشرة فضي المواج. أوراقه كبيرة لونها كبريتي، يستمر التنوير من نوّار الى تموز.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها، * فيها : تانين، حامض عفصي، اوكزالات الكسيوم. * مضاد للتشنج، قابض، قاطع للنزف، مسكّن لآلام الأسنان. * مغلي، الصبغة، الخلاصة السائلة، الماء المقطر يُستعمل لمعالجة احمرار جلد الأطفال. * مفتت للحصى المثانية، مفيد للمغص المعدي. * المسحوق يذر فوق القروح فيشفيها كما يدخل في علاج استسقاء اللثة. * لمس النبات يخدر تخديراً موضعياً.

حشيشة الثوم

الصليبيات

L: Alliaria officinalis, Sisym brium alliaria

E: Garlic, Wort, Sauce-alone

F: Alliaire

نبتة عشبية برية، تفوح من أوراقها رائحة الثوم، أوراقها متعاقبة معنقة، رمحية النصل مفرضة الحافة، ازهرارها عنقودي التجميع تاجي الارتكاز، أزهارها بيض، بذورها صغيرة لاذعة. * تكثر في الأماكن الصخرية الظليلة.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها، ﴿ فيها : زيت كبريتي، بكتين، سينيغوريزيد، كاروتين. ﴿ مضاد للنزلات، طارد للديدان، مضاد للحفر، مضاد للروماتيزم، مطهّر، لائم.

حشيشة الجرح — **L: Anthyllis vulneraria**
الفراشيات — **E: Layd's fingers**
F: Vulneraire

أسماؤه : حشيشة الدب.

نبات يعلو نحو متر لكنه غير مستقيم، أوراقه السفلى بسيطة والعليا مركبة مع وريقات شوحية كاملة مسنّنة طولها بضع سنتمترات، أزهاره مختلفة الألوان منها الأصفر والأبيض والأحمر أو البنفسجي وذلك بمقتضى طبيعة الأرض. الثمار صغيرة تحتوي على بذرة واحدة.
الجزء الطبي : الجذور، الأوراق، الأزهار.
فيه : صابونين، تانين، لعاب. ﴿ قابضة، لائمة، مليّنة، مفيدة للسعال، المغلي، المرث، الخلاصة السائلة، اللصقات، الصبغة.

حشيشة الخطاف — **L: Ficaria ranun culoïdes**
عشبة البواسير — **E: Ficary**
الشقيقيات — **F: Ficaire**

نبات ينمو على المرتفعات ١٦٠٠ م، في الغابات والأدغال والمروج الرطبة. يعلو من ٠,١٠ — ٠,٣٠، معمّر ساقه مرداء منحنية لدنة جوفاء. أوراقه كفية شبه مفصّصة طويلة الزناد. خضر، يانعة، قلبية كاملة، مفرضة، أزهاره صفر لامعة ذ دية.
الجزء الطبي : الحصيمة (Tubercule) (بعد الازدهار)، العصير الغض، الأوراق المجففة. ﴿ زيت، صابونين، فيتامين «ث». ﴿ مسكنة مضادة الالتهاب، الأوراق للسع والجذور للبواسير.

حشيشة الخنازير
الخنازيريات

L: Scrafularia aquatica
E: Water fig wort
F: Scrofulaire

أسماؤه : خنازيرية المناقع

عشبة برية معمّرة تعلو من ٥٠ الى ٩٠ سم، ساقها فرعاء، أوراقها السفلى متقابلة، والعليا متعاقبة، نصلها اهليلجي الشكل، مدبّب الزام الاخير. متباعد التسنين، أزهارها محورية وهامية الارتكاز، عنقودية التجميع صغيرة، لونها أحمر.

تشفي داء الخنازير، حميات الغب، دودية، يُحظر استعمالها.

حشيشة الخزيرة

L: Xanthium strumarium
E: Small burdock
F: Lampoudre, Petit glanteron

نبات برّي حولي، أوراقه متعاقبة، معنّقة مفرضة النصل المتمعج الصفحة، أزهاره عثكولية التجميع، محورية الارتكاز، مقو يُستعمل في معالجة داء الخنازير.

حشيشة الدهن
سنديات

L: Pinguicula vulgaris
E: Butter plant
F: Grassette

وتُسمّى أيضاً حشيشة النجارين، لسان الاوز، عشبة نجمية معمّرة تعلو من ٥,٠٥ ــ ٠,١٥ سم. أوراقها قرصية لحمية متراكبة. ازهارها جميلة صفر أو خضر باهتة. ساقها قصير، تمتد تحت الأرض. والنبتة هذه تشبه البنفسج لكنها مفترسة مميتة لصغار الحشرات وتهضمها بعد ثلاثة أيام من أسرها، وقد أثبت فحص الأوراق ان في كل سم٢

يبلغ عدد الغدد الهضمية ٢٥٠٠٠ خمسة وعشرين الفاً. عصارتها تريب الحليب.
الجزء الطبي : الأوراق الغضة أو المجفّفة، * فيها : هلام، تانين، سكاروز، انزيمات. * ملطّفة، مضادة التشنج، سعالية، لائمة، خافضة الحرارة. * توصَف للشعر، السعال الديكي، توتّر الأعصاب والقروح.

حشيشة الدود — **L: Tanacetam vulgaris**

المركبات الشعاعية الزهر — **E: Tansy**

F: Tanaisie commune

أسماؤه : حشيشة الشفاء، حشيشة الملوك.

نبات عشبي بري، أوراقه مركبة متعاقبة، أزهاره هامية لونها أصفر.
الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة، * فيها : تاناستين، حامض تاناسينوتاتيك، راتنج، زيت فيه : تربين، سيتون، استير.

مرّ، طارد للغازات، مطمث، طارد للديدان. * المسحوق، الشراب، المرث، الزيت، الصبغة، الخلاصة السائلة. * يُحظر تجاوز المقادير.
* الزيت يقضي على الحشرات.

حشيشة الدينار — **L: Humulus lupulus**

جنجل — **E: Common hop, Bine**

F: Houblon, Vigne du nord

نبات بري عشبي عارش. ساقه ليفية مضلعة، عارشة تمتد نحو ٨ أمتار، أوراقه متقابلة معنّقة مفصّصة جامدة النصل المسنن الحافة.
الجزء الطبي : الزهور الأنثوية، * فيها : جرسين، هومولين، ميرسينول، اينالول، تانين، راتنج. * سادر، هاضم، خافض للحميات، مسكّن الألفاظ، مفيد الاحتلام. * الخلاصة السائلة، الصبغة، المرث، الشراب،

الحبوب. * الراتنج مدر للحليب. * أثبتت الدراسات ان فيه هورموناً مفرزاً للحليب.

يدخل في صناعة الجعة البيرة.

حشيشة الرئة المخزنية — **L: Pulmonaria officinalis**

الحمحميات — **E: Long wort**

F: Pulmonaire

عشبة معمرة يراوح ارتفاعها من ١٠ الى ٣٠ سم، أوراقها رمحية الشكل، مستديرة أو قلبية القاعدة، ازهرارها عنقودي لبد، أزهارها وردية الانبلاج ثم بنفسجية.

الجزء الطبي : الأوراق، * فيها : فيتوسترين، مادة لعابية، حامض سيليسيك، كاروتين، صابونين، فيتامين «ث». * للسعال، مبوّلة، معرّقة، محوّلة. * المرث، الشارب، اللزقات، الماء المقطر يدخل في أدوية العينين. ـ

حشيشة رصاصية — **L: Plumbago europaca**

الرصاصيات — **E: Loud-wort**

F: Dentelaire

أسماؤه : حشيشة الأسنان.

نبتة معمّرة ترتفع من ٣٠ ـــ ١٢٠ سم. فروعها مضلعة، أوراقها معنقة أو ذينية. نصلها جامد النسيج، مسنّن الحافة، عابق الخضار، أزهاره عريضة بنفسجية اللون، يستمر ازهرارها من آب الى تشرين. استعمالها من الخارج فقط لتنفيط الجلد ومعالجة الجرب.

حشيشة الزجاج
القراصيات

L: Parietaria critica, Parietaria officinalis
E: Pollitory of the wall
F: Parietaire

نبات عشبي معمّر، سوقه لحمية غضة. أوراقه معنّقة متعاقبة، لسنة، زباء النصل. أزهاره ابطية لونها أخضر، يكثر في الخرائب وعلى جدران البيوت المهجورة وعلى الحفافي.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها، * فيها : أملاح البوتاسيوم، تانين، عنصر مر. * مبولة، مدرة للصفراء، مفيدة للجراح. * الخلاصة السائلة، الصبغة، الشرب، العصير، المسحوق، اللزقات. * اللصقات تُعالج بها الجراح السطحية.

الحشيشة الزغبية
شروفه

L: Sonecio vulgaris
E: Grun sel
F: Herbe au charpentier, Senéçon

نبات حولي معمّر يبلغ علوّه من ٣٠ ــ ٥٠ سم. أوراقه سنانية النصل، مشرمة الحافة، زباء البشرة على صفحتها السفلى، أزهارها صفر. عابقة القرص، يكثر وجودها بين الزروع.

الجزء الطبي : العشبة برمّتها : زيت، ميروزين، لعاب، دكسترين، بكتين، غلوكوزيد. * السعال، الاحتقانات، مبوّلة، منفثة. * الشراب، المرث، الخلاصة، المسحوق، العصير، تُدعى عشبة المغنين لأنها تزيل البحّة، يُمزج عصيرها بعصير القرّة لتهيجات البلعوم.

حشيشة السعال
الأنبوبية الزهر

L: Tussilago farfara

E: Colts foat

F: Tussilage

نبات عشبي معمّر، سوقه حرشفية اللحاء جؤوية اللون، أوراقه جذعية كبيرة متراكبة زغبية النصل خملية الصفحة السفلى، أزهاره صفر ترتكز على شماريخ، مرطاء تعلو زهاء ١٥ سم، الازهرار (شباط ـــ نيسان).

الجزء الطبي : الأزهار، الأوراق : في الأوراق لعاب وافر وقليل من الاينولين، ببتين، أحماض العفص والخل، وتؤسيلاجينين، لعابية، منفثة صدرية، تفيد السعال والعلل الرئوية، تشفي العلل العصبية، مطرية، معرّقة، مضادة للاكزيما. * المرث، الشراب، العصير، اللصقات.

حشيشة السمك

L: Nymphaea alba

E: White water-lily

F: Nenuphar blanc

نبات عشبي مائي، تمتد جذاميره الغليظة المتباعدة المعقدة، أوراقه كبيرة عرضها زهاء ١٠ ـــ ٣٠ سم، النصل أخضر على صفحتيه، أزهاره بيض لا عرف لها، جذاميره مأكولة.

وتُسمّى أيضاً عرائس النيل، نيلوفر أبيض، بشنين أبيض.

الجزء الطبي : الجذمور، الأزهار، * فيها : نمغالين، نمغينين، راتنج، تانين، آميد، يخضور. * مسكنة، محفرة (مضعفة شهوة الجماع). * المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة، الماء المقطّر.

حشيشة الشقوق

L: Linaria cymbalaria

E: Cymbalaria

F: Cymbalaire

أسماؤه: حباحب مبذول، مخلصة.

نبات عشبي بري يعلو من ٣٠ ــ ٧٠ سم، متعاقب الأوراق، نصل أوراقه ضيّق الصفحة، ثلاثي العروف، لازوردي اللون، أزهاره صفر، يستمر التنوير من حزيران الى أيلول.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها دون الجذر.

مواد لعابية، تانين، صمغ، أحماض. * لمعالجة الجراح، تشفي البواسير. * المرث، اللزقات. * مسحوق الأوراق يقطع النزف.

حشيشة العلق

L: Anagallis arvensis

E: Red pimpernel

F: Mouron rouge

نبات بري من فصيلة الربيعيات، ساقه مستقيمة مضلعة ترتفع زهاء ١٥ سم، أوراقه لاطئة متقابلة نصلها بيضي صغير، أزهاره حمر زرق المواج، ازهراره من أيار الى تشرين.

الجزء الطبي : النبات بكامله. * سيكلامين، بريمولاجنين، تانين، صابونين. * للسعال، مدرّ للصفراء، لائم، الخلاصة السائلة، النبات المهروس.

تجاوز المقدار يحدث سلاسة البول والاضطراب.

حشيشة الفتق المرداء
النومانيات

L: Herniara glabra
E: Rupture-wort, Turk's herbe
F: Herniol, Herniaire, Herbe turque

أسماؤه : نومان أمرد، نبات الشيخ.

نبات عشبي بري معمّر، ساقه فرعاء، مرطاء، أوراقه صغيرة ،متقابلة، لاطئة، بيضية النصل، مالسة البشرة. أزهاره ابطية وتاجية الارتكاز نووية التجميع صغيرة الحجم.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها دون بذورها.

فيها : صابونين، زيوت، هرينارين، فلافونويد ومادة قلوية. * للمسالك البولية، مبوّلة، مطهّرة، مسكّنة الآلام. المثانة الملتهبة، تسكّن آلام الكليتين الملتهبتين. وآلام الحصى المثانية، والعشبة تثير الأيض (Metabolisme)، تسكين آلام الالتهاب في المجاري البولية.

حشيشة القرعان
قبعة

L: Petasites albus
E: Butter-bur
F: Herbe aux teigneux

نبات عشبي معمّر، أوراقه جذعية معتّقة، نصلها مستدير أو قلبي الشكل، أزهاره سنبلية تعلو شمراخاً غليظاً.

الجزء الطبي : الجذمور، * فيها : تانين، مواد مرة، اينولين، كولين، أملاح، فينول، مطمث، للجراح، سادر، منوم. * المغلي، الصبغة، الخلاصة السائلة، المسحوق.

كان الرومان يتخذون أوراق النبات هذا قبعات لهم، الجذمور المسحوق يفيد فائدة جلّى في مؤاساة الجراح.

حشيشة القزاز | **L: Stellaria media**
القرنفليات | **E: Common chick weed**
F: Stellaire, Mauron des oiseaux margeline

عشبة برية حولية مدادة، ساقها فرعاء، زغبية مستقيمة معنّقة الأوراق، زنيداتها طويلة، نصلها أزغب بيضي لسن الزام الاخير. أزهارها صغيرة خماسية التركيب لونها أبيض. يستمر ازهرارها كل السنة.

الجزء الطبي : العشبة المزهرة، * فيها : صابونين، تفيد البحص، قليلة الروماتيزم والعلل الفصلية وداء البسوريازيس. ومن الخارج تسكّن الروماتيزم.

حشيشة القلب | **L: Hypericum perforatum**
هيبو فاريقونات | **E: Perfoliate St. John's wort**
F: Mille pertuis

أسماؤه : دازي رومي.

نبات عشبي بري معمّر، يرتفع من ٤٠ — ٨٠٠ سم، أوراقه بيضية الشكل مستطيلة، جيوبها عديدة عطرية، أزهاره صفر، يستمر تنويره من حزيران الى آب.

الجزء الطبي : رؤيسات الأزهار الغضة. * زيت، تانين، هيبرسين، هيبروسيد. * لائم، مطر، صدري، طارد للديدان، المرث، الخلاصة السائلة، الشراب، الزيت. * كانوا يزعمون انها تطرد الأرواح الشريرة بتعليق غصن مدلّى في المنزل.

يُستخرج منه مادة ملونة.

حشيشة مباركة L: Geum urbanum

الورديات E: Avens, Herb-bennet

F: Benoite urbaine

أسماؤه : جيوم مبارك.

عشبة برية تعلو زهاء نصف متر، ساقها منتصبة فرعاء، وريقاتها الجانبية صغيرة. أمّا الطرفية الاخيرة فكبيرة، أزهارها جميلة كبيرة برتقالية اللون، يستمر ازهرارها من تموز الى أيلول.

في النبات عنصر الجيوزيد يتحول الى زيت يحتوي أوجينول، تانين، مادة مرّة. * قابضة، مرّة مقوية.

حشيشة مخطاطة L: Krameria treandra

اللّبنيات E: Ratan hyroot

F: Ratanhia

أعطانه البلاد الاميركية خاصة بوليفيا والبيرو.

نبات معمّر ساقه فرعاء. أوراقه سنانية متعاقبة، نصالها صغيرة جامدة. أزهاره فردية التجميع محورية الارتكاز يغلب فيها اللون الأحمر، ثماره كروية ناشفة تغلف بعض العجمات المستديرة. جذوره ليفية التركيب، أفقية الانتشاب والامتداد.

الجزء الطبي : اللحاء، * فيها : تانين، كاتشين. قابضة، مقوية، تدخل في معاجين الأسنان، تقطع الاسهال، تفيد البواسير والشرث.

حشيشة الملاعق — **L: Cachlearia officinalis**

الصليبيات — **E: Scurvy-grass**

F: Cachlearia

عشبة برية تنبت في الأماكن الرطبة وتُزرع لفوائدها الطبية. تعلو من ١٠ ــ ٢٥ سم. أوراقها ملعقية الشكل متعاقبة حامزة الطعم لاسعة، أزهارها هامية الارتكاز، عنقودية التجميع، بيضاء اللون أو وردية. الازهرار نيسان ــ آب.

فيها : غليكوكوشيلارينين، عناصر مرّة، مواد معدنية، تانين، فيتامين «ث».

مضادة للكساح، معدية، مبولة، كانت تدخل قديماً في السنون.

حشيشة الملاك — **L: Angelica officinalis, archangelica off, Selinum angelica**

ملائكية ــ الخيميات — **E: Angelica**

F: Angélique

عشبة يراوح ارتفاعها بين متر ومترين. أوراقها كبيرة مسنّنة، لها تواصل كأصابع الكف. أزهارها بيض تميل الى الخضرة والصفرة.. ساقها مضلعة جوفاء، تنقسم الى فروع كثيرة، أسفلها الناضج يضرب لونه الى الزرقة وأعلاها الغض الى الحمرة.

الجذور والبذور: زيت طيار، حامض انجليكي، راتنج، تانين، سكر الفاكهة. ● وفي الزيت : فيللندرين، فورفورول، كحول متليكي وأتيلي.

عطرة، طاردة للغازات، مدرّة للحيض، مضادة للتشنج. ● الزيت، الصبغة، المرث.

حشيشة الندى L: Drosera, Rotundifalia

النيدمانيات E: Rond leav'd sun lew

F: Drosera, Rossalis, Rosée du soleil

أسماؤه : نيدمان، ندیان، ماسك الذباب، ورد الشمس.

نبات عشبي مفترس معمّر مفياض يعيش في الغدران، ساقه مقرّة، أوراقه قرصية الانتشاب مستطيلة الأعناق، أزهاره خماسية الأجزاء، تنتصب على شماريخ دقيقة تتوسّط الأوراق.

العشبة المجففة فيها : نافتوكينون، تانين، أحماض عضوية، ومادة ملونة، فلافونوييد، دروزريتين.

منفثة، مضادة التشنيج والبلومباجين فيها يُضاد جرثومه، Streptocoque, Pneumocoque, Staphyloquoques. • للعلل الرئوية، الربو، السعال الديكي، التهابات، الشعب الحادة والمزمنة، تخفض الضغط المرتفع، عسر البول، العنّة، عصيرها يزيل الثآليل.

حشيشة النور L: Euphrasia officinalis

الخنازيريات E: Eye-bright

F: Euphraisie, Casse-lunettes

أسماؤه : عرقون مخزني.

نبات عشبي بري حولي شبه طفيلي، يركب بجذوره النباتات الأخرى. أوراقه صغيرة القد، متقابلة نصلها منشاري الحافة منعقف التسنين، أزهاره وردية اللون.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

فيها : ريناتين، تانين، زيت، مادة ملونة، أملاح معدنية، مقوية، هاضمة، عينية. • المرث، الماء المقطر، المسحوق، الصبغة.

يزعمون انها تشفي جميع علل العينين.

حلبة

L: Trugonella fœnum-graccum
E: Fenugreek
F: Fénugrec, Sénegrain

عشبة تعلو من ٢٠ ــ ٦٠ سم، ساقها جوفاء تتفرّع منها ساق نحيلة في أطرافها أوراق مسنّنة، مستطيلة، أزهارها خضر، رائحة بذورها كريهة.

الجزء الطبي : البذور.

فيها : تريغونللين، كولين، انزيم، بروتيين، مادة لعابية، زيت، راتنج، أملاح معدنية، نسبة الزيت ٠,٠١٪. * مطرّية، مضادة للكولسترول، خافضة للسكري، مدرّة للحليب، منعشة. * المسحوق، الخلاصة السائلة، المرث، اللزق.

دقيق الحلبة ينضج الدمامل والخراجات. * تغذي الجلد وتنعمه. * تصلب النهدين وتضفي عليها جمالاً ساحراً. * تذهب الوهن والارهاق.

حلبة
القرنيات الفراشية

L: Trigonella fœnum-graccum
E: Fenugreek
F: Fénugrec

نبتة يبلغ ارتفاعها من ٢٠ ـــ ٦٠ سم، ساقها جوفاء، تتفرّع منها ساق صغيرة تحمل كل منها في نهايتها ثلاث أوراق مسنّنة طولانية، ومن قاعدة ساق الأوراق تظهر قرون معقوفة طولها نحو ١٠ سم. تحمل الأزهار الصفر الصغيرة التي تتحول بعد عقدها الى بذور صفر داخل القرون. وللنبات رائحة كريهة.

الجزء الطبي : الحبوب. * فيها : تريغونللين، كولين، أنزيم، بروتيين، لعاب، زيت، راتنج، أملاح معدنية. * مطر، مضاد الكولسترول، مضاد السكري. * مستدر، مقو، منشّط. * المسحوق، الخلاصة السائلة، المرث، اللصق.

حلبوب L: Mercurialis

السوبسيات E: Mercury

F: Mercuriale

أسماؤه : عصا هرمس، حريق، حشيشة الزئبق.

عشبة يبلغ ارتفاعها زهاء متر. ساقها مربعة متفرّعة، أوراقها متقابلة متوسطة السوق بيضوية الشكل لونها أخضر فاتح. أزهارها مجموعات سنبلية خضر صغيرة. ازهرارها: آذار ــ أيار.

فيها : صابونين، زيت، جوهري، عناصر مرّة، ميتيلامين، تريميتيلامين. * مبول، مسهّل، مفيد للروماتيزم، معدي.

حلبوب L: Mercurialis amua

السوسيات E: Mercury

F: Mercuriale

تُسمّى أيضاً ملفوف الكلاب، حلبوب حولي.

نبات عشبي بري، يرتفع من ٠,١٠ ــ ٠,٥٠ سم. ساقه مربعة ومتفرّعة. أوراقه متقابلة قصيرة السوق بيضية الشكل، أزهاره سنبلية خضر صغيرة. وكان Dioscoride يعلن مؤكداً ان شرب مغلي الحلبوب الذكر يجعل المرأة مذكاراً وشرب مغلي النبات الأنثى تلد شاربته الاناث. * النبات سام، النبتة بكاملها دون جذرها، العصير.

فيها : زيت، هيتروزيد، فلافونيك، أملاح البوتاسيوم. * تقطع الحليب، مبوّلة ومسهّلة. * في حال الرضاعة، علل الامعاء، سن اليأس.

حماض بري — **L: Rumex obtusifolius**
البطباطيات — **E: Patience**
F: Patience sauvage

نبات عشبي معمّر يعلو من ٠,٥٠ — ١٠٠ سم، ساقه مزهرة صلبة، مخفية بالحمرة. أوراقه كبيرة قلبية الشكل، أزهاره خضر.

الجزء الطبي : الأوراق، العصارة الغضة، الجذور المجففة دون غسلها.

فيها : مركب حديدي فوسفوري، تانوييد، غلوكوزيد. * يضاد فقر الدم، قابض منق، مبول، ملين، مقو. * فقر الدم، القبض، نظام الربيع (Cure de printemps). * البثور، الكبد، الآفات الجلدية، القروح.

حماض صغير — **L: Rumex acetosa**
البطاطيات — **E: Garden-sovrel**
F: Oseille

أسماؤه : حميضة، حميض.

عشبة يبلغ ارتفاعها زهاء ٣٠ سم، ساقها مشربة حمرة. أوراقها لسنة مدبّبة العقصة، مذاقها شديد الحموضة. أزهارها صغيرة خضر مشربة حمرة.

الجزء الطبي : النبات برمته.

فيها : اوكزالات، حامض البوتاسيوم، آنتراكينون، سكر، مواد دهنية. * مضاد للحفر، مليّن، مبوّل. * المغلي، الشارب. * يجتنبها المصابون بالحصى الكلوية. مهروس الأوراق يزيل الاحتقانات. * الجذر مليّن، الشراب ممدّ بالفيتامينات.

فيه من الفيتامين : أ، ب١، ب٢، ث. بقلة منقّية مشهية، منقية الدم مليّنة، مبولة ومضادة للحفر.

نصح لكل مَن يأكل طعام عسر الهضم كالبيض المسلوق مثلاً، أن يأكل الحماض أو يشرب ماءه. ولوفرة الأوكزالات فيه يخطر استعماله على المصابين بالعلل العصبية على أنواعها كالتهاب المفاصل

والنقرس والروماتيزم والتهاب المعدة والمغص الكلوي والربو والعلل الصدرية، ويمتنع منعاً باتاً عنه المصابون بالتهابات الحصى الكلوي والرمل. ومرق البقلة هذا فيه ٤٠ غ خس، ٢٠ غ كراث، ٢٠ غ اطريلال، ٢٠ غ زبدة، ٥ غ ماء ليتر وربع الليتر (دون ملح)، تُطبخ فتلين المعدة.

شاع استعماله من الداخل للقضاء على الدمامل. واذا ما دُقّ وجُعل منه لصقات أسرعت في انضاج الدمل والورم الخنزيري. والكمادات بمغليه تفيد البثور والتدليك به يشفي لذع القريص. ولعسر البول والطفح يُغلى ٢٥ غ من الجوز في ليتر ماء ويُشرب خلال النهار. البيض الأصفر أكثر غذاء من سواه، لذا يعمد المزارعون الى اطعام الدجاج الحماض لوفرة أملاح الحديد فيه والفوسفور.

التركيب العام : يخضور، فيتامين «ث»، اوكزالات، فوسفور، حديد.

الميزة : مرطّب، محيي، مشهّ، هاضم، منق، مبول، مضاد للحفر، يلين.

يوصَف لـ : الآفات الرئوية، الربو، الضعف المعدي، التهاب المفاصل، النقرس، الروماتيزم، المغص الكلوي، الرمل، شراب قلوي.

حمحم مخزني | **L: Borrage officinalis**

حمحميات | **E: Borage**

F: Bourrache

عشبة برية يراوح علوها بين ٢٠ الى ٦٠ سم، ساقها غليظة هلبية. أوراقها متعاقبة، أزهارها فارشة كالنجوم، لونها ضارب الى الأزرق الزاهي، ازهرارها يستمر من نيسان الى أيلول.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها. • فيها : لعاب، تانين، نيترات البوتاسيوم، أملاح، آثلانتويين. • منقية للدم، مطرّية، منفثة، مبولة، مسكّنة، الأزهار مرطّبة، مطرية، الأوراق والسوق صدرية مبولة، تفيد الروماتيزم، مرث النبات يسكّن الرشح والتهاب الرئة والشعب.

حمرة، صبغة

L: Phytolacca decandra

E: Vermillion plant

F: Raisin d'Amérique

نبات يعلو من ١٠٠ ــ ٣٥٠ سم، ساقه منتصبة فرعاء، أوراقه اهليلجية ثنائية، الأزهار عنقودية التجميع مستطيلة لونها أبيض ثم ارجواني.

الجزء الطبي : النبات دون الجذور. ٭ فيها : صابونين، رامنوزيد، فيتولاكسين، راتنج، بكتين، مواد لعابية. ٭ مقيّء، مسهّل، منق. ٭ المرث، الأوراق الغضة ممعدنة. ٭ النبات غني بمادة الصابونين السامّة.

لا يسوغ استعماله دون استشارة طبيب.

حمّص

القطانيات الفراشية

L: Cicer arietinum

E: Chik-pea, Graw

F: Cicerole, Pois chiche

نبات عشبي زراعي حولي، جذوره حزمية سطحية، ساقه فرعاء قاسية وبرة، تعلو من ٣٠ الى ٥٠ سم. أوراقه مركبة، وريقاته بيضية مسنّنة زباء النصل، أزهاره صغيرة محورية الارتكاز لونها الى الأحمر والأبيض. ثماره قرون صغيرة بيضية الشكل، معقوفة الطرف، تغلف حبة الى حبتين كرويتين.

ماء ١٢,٢٤٪، مواد آزوتية ٢٤,٠٠٪، سلليلوز ٤,١٨٪، مواد دهنية ٩,٥٩٪، دكسترين ٥,٣٨٪، مواد نشوية ٤٢,٦١٪.

التركيب : ليبيد، مواد آزوتية، نشا، سكر. أملاح معدنية : فوسفور، بوتاسيوم، ماغنيزيوم، كلسيوم، صوديوم، سيليس، اوكسيد الحديد، زرنيخ، اسبارجين، فيتامين «ث» و «ب».

ميزته : مبول، مقو (مذيب الحامض البولي والكلورور)، مطهّر للمجاري البولية. معدي، طارد للديدان.
يوصَف لـ : الأعمال الشاقة، الضعف، عسر البول، الحصى البولية، معين على الهضم، الحشرات المعوية.

حناء

L: Law sonia

E: Henna plant

F: Henné

أسماؤه : قطب، فاغية، ثمارها الغفو. ه مهدها الجزيرة العربية، شجيرة زراعية، جذورها حمر، سوقها وأغصانها زغبية اللحاء بيض. أوراقها متقابلة، صغيرة معنّقة، اهليلجية الشكل، سنانية الزام الاخير، نصلها الى الخضرة الزاهية، ازهرارها عنقودي منتصب، أزهارها صغيرة بيض فوّاحة العرف.

تُستعمل لصبغ الشعر وتقويته، ولبعض العلل الجلدية.

حندقوق جبلي
القطانيات

L: Melilotus officinalis

E: Melilot trifali

F: Melilot

أسماؤه : اكليل الملك، حنتم.

نبات يبلغ ارتفاعه نحو متر. ساقه جوفاء متفرّعة، أوراقه مثلثة العدد، بيضية الشكل. أزهاره عنقودية تنبت من قاعدة الأوراق، فراشية صفر. عطر الرائحة، تزهر بين شهرَي حزيران وأيلول.

تركيبه : ميليلوتوزيد يتحوّل عند الجفاف، كومارين، راتنج، فلافونوييد، فيتامين «ث».

الجزء الطبي : رؤيساته المزهرة، مضادة للتشنج، سادرة، مضادة للالتهاب، مبوّلة، تسكن المغص، القولنج، تفيد اليرقان والاستسقاء، مطرّية، عطرة تُستعمل مرثاً وشراباً.

حور أسود، حور روي — **L: Populus nigra**

الصفصافيات — **E: Black poplar**

F: Peuplier noir ou franc

شجرة سريعة النمو تعلو من ٢٥ الى ٣٠ متراً، أفنانه ونواميه زغبية، أوراقه معنقة، قلبية، ملساء النصل السوي اللون على صفحتيه العليا والسفلى.

الجزء الطبي : الأزهار والبراعم.

الازهرار (آذار). • في البراعم : بوبولوزيد، بنزويليلساليكوزيد ومشتقّات فلافونيك. • البراعم : مبولة، معرقة، لائمة، منفثة، مراهمها اشتهرت بالقضاء على البواسير والعلل العصبية. كانت براعمها تُستعمل في علل المسالك البولية والرئوية والأعصاب والتهابها.

حنظل — **L: Citrullus colacynthis**

E: Colacynth

F: Colocynthe

أسماؤه : حَدَج، حرارة الصحراء.

نبات حولي مدّاد، سوقه نحيلة منبسطة، أزهاره صفر، ثماره صغيرة القد مختلفة الأشكال منها البطيخي والقرعي والبرتقالي والاجاصي، قشرة ثمره رقيقة جامدة، اللب اسفنجي التركيب، أبيض اللون وشديد المرارة.

حور أبيض — **L: Populus alba**

E: White asp

F: Peuplier blanc

شجرة تعلو من ٢٠ ــ ٣٠ م. نوامية، خملية البشرة الناصعة اللون، أوراقها البالغة، معنقة طويلة الزناد الأزغب، خماسية التفصيص، بحرية الصفحة العليا، ثلجية السفلى، الكثيفة الزغب القطني.

لحاء الأغصان. سليسين، تانين، مواد ملونة، راتنج، صمغ. خافض للحرارة، مسادر، صنوع، مفيد للروماتيزم. المسحوق، المرث، الخلاصة السائلة، الشرة، الخمر. اللحاء المنقوع يقلع المسامير. مرث الأوراق يسكّن الانعاظ. يُستعمل للقضاء على الأرق.

حور أسود — **L: Populus nigra**

الصفصافيات — **E: Black poplar**

F: Peuplier noir

أسماؤه : حور الروبي.

شجرة تعلو من ٢٠ ــ ٣٠ متراً. تعمر فوراً من ٣٠٠ سنة. أفنانها زغبية، أوراقها معنقة قلبية، ملساء النصل، اللون على صفحتيه العليا والسفلى، أرومتها غليظة.

الجزء الطبي : البراعم، اللحاء، الأفنان.

في البراعم : بوبولوزيد، ومشتقات فلافونية، تانين، شمع، زيت. ٭ خافضة للحرارة، معرّقة، مقوية، جرحية. ٭ التهاب الشعب، الشعر، الحدبة، البثور، الأسنان، الحمى، القشب، التسمّم، التطبّل، الآلام العصبية، الروماتيزمية، البول.

حور بلسمي — **L: Populus balsamifera**

الصفصافيات — **E: Balsam tree**

F: Peuplier baumier ou de la caroline

مهده : أميركا.

نوع من الحور يراوح ارتفاعه ما بين ٢٥ الى ٣٠ متراً. أوراقه معنّقة طويلة الزناد، بيضية الشكل، قلبية القاعدة، طولها زهاء ١٢ سم. نصلها مالس الصفحة العليا العابقة الخضار، خملي السفلى البيضاء المواج. زمعاته غليظة دبقة بلسمية العرف.

الجزء الطبي : البراعم. ٭ الجراح، البواسير، داء الحفر، مبوّلة.

حي العالم

L: Sempervivum, Arach noïdeum
E: Marsh nut
F: Joubarbe, Toile d'araignée

أسماؤه : خَلّود عنكبوتي.

نبات عشبي معمّر يُزرع للزينة، يرتفع نحو ١٢ سم، أوراقه لحمية صغيرة، عقصة نصلها مدبّبة في حرفها خصلة من الخيوط البيض العنكبوتية، أزهاره عريضة بتلاتها مالسة البشرة قرمزية اللون، الازهرار من تموز الى أيلول.

الجزء الطبي : الأوراق، ٭ فيها : مادة لعابية، كاتانين، مالات، حامض نحلي. ٭ مطر، مزيل الاثفان، سادر، قاطع للنزيف، يدخل في علاج العينين، ٭ العصير، الصبغة، النقيع، الأوراق المهروسة تنضج الدمامل، تنشق العصير يقطع الرعاف. ٭ علك الأوراق يسكّن آلام الأسنان، العصير الفاتر مفيد لالتهاب الأذن. ٭ منقوع الأوراق في الخل يزيل المسامير والثآليل. ٭ العصير تلطخ به الجلود المعرّضة للشمس.

حي العالم الحرّيف
المخلدات

L: Sedumacre
E: Orpine, Stonecrop
F: Orpine acre, Sedum

أسماؤه : حَيُّون، حرّيف.

نبات عشبي لحمي حولي، يعلو من ٥ الى ١٥ سم، أوراقه رافخة ملساء النصل تطول نحو ٦ سم، ازهراره ثنائي أو رباعي السنابل، أزهاره عديدة، ذهبية اللون، عصارة أوراقه حرّيفة محرقة.

الازهرار : حزيران ـــ تموز. ٭ العصير، المرث، المرهم، الزيت. **فيها** : سيمادين، روتين، تانين، وأحماض عضوية. ٭ حرّيف، كاو (Hypertonie)، صبغة النبات الغض تفيد البواسير والتسلخات الشرجية، مجرضة، تفيد الصرع، خافض للضغط الدموي، للمسامير، للدوالي، لانضاج الدمامل. ٭ سيدهيدرين، لعاب، صمغ، راتنج.

حي العالم المكرار
المخلدات

L: Sedum telephium

E: Orpine

F: Sedum reprise,, Orpin

أسماؤه : حَيُّو مكرار.

نبات عشبي معمّر، يعلو ٠,٣٠ ــ ٠,٦٠ سم، ساقه منتصبة صلبة قليلة التشعّب. أوراقه متعاقبة بيضية الشكل، متعاقبة أو حلقية، لأطئة مسطحة، مسنّنة، الازهار بيض أو وردية، جذوره صلب قصر. لا رائحة للنبات، مذاق الأوراق عذب وطعم الجذر حاذق.

الجزء الطبي : العصير، العشبة بكاملها، من العسير تجفيفها.

فيها : أملاح معدنية (Telephioside)، تانين، لعاب، سكاكر. * قابض، منق، مطر، جرحي. * الحروق، الرضوض، المسامير، البثور، القشب، البواسير، الجراح، الثآليل.

خ

خاتم سليمان الكثير الزهر
الهليونيات، الزنبقيات

L: Polygonatum multiflorum
E: Salomon's seal
F: Sceau de Solomon multiflore

نبات عشبي معمّر يعلو من ٣٠ — ٦٠ سم، ساقه اسطوانية، أوراقه اهليلجية متعاقبة بارزة العروق. أزهاره لا عرف لها، معاليقه تحمل من زهرتين الى ست زهرات، لونها الى البياض الأخضر. ازهراره يستمر من نيسان الى حزيران.

الجزء الطبي : الجذمور : مقيّء كان يوصف قديماً للنقرس. قابض، جرحي : المرهم يفيد الدمل والخراج.

خاتم سليمان المخزني — **L: Polygonatum officinalis**

الهليونيات الزنبقية — **E: Salomon's seal**

F: Sceau de Salomon

عشبة برية معمرة يراوح ارتفاعها من ٢٠ — ٥٠ سم، ساقها مضلعة، ملساء البشرة. أوراقها مستطيلة طولها ما بين ٥ — ٨ سم. وعرض زهاء ٢ سم. معاليقها تحمل من زهرة الى زهرتين، لونها ضارب الى الأبيض المخضرّ، طولها نحو ٢٠ ملم وقطرها ٧ ملم، تنويرها يستمر من أيار الى حزيران.

الجزء الطبي : الجذمور، * فيها : مادة لعابية، تانين، أوكزالات الكلسيوم، صابونين، أسبارجين، ملاش (Resolutoire)، مفتّت للحصى الدموية، خافض للسكري. * المرث، الزيت، * مسحوق الجذمور ناجح جداً في القضاء على الكدمات. * المراهم تؤاسى بها الجراح. * العنبيات سامة.

خالدة طاقية — **L: Helichrysum arenarium**

المركبات — **E: Straw flower**

F: Immortelle des sables

نبات عشبي معمّر، جذوره اسطوانية، ساقه ترتفع من ٢٠ — ٣٠ سم، أوراقه ملعقية مستطيلة، زباء النصل، بيضية في أسفل الساق ثم تصبح سنانية تدريجياً ثم خطية في أعلى الساق. جراؤها صفر جلدية، أزهارها العذقية التجميع.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

مشتقـات فلافونيـة : Isosalipur poside, Chalkonglucoside. Apegénine, Kempferol, Naringenine. * مدرّة، مفرزة. * العلل المرارية والمجاري البولية، عسر البول، اثارة الأيض.

L: Dryas actopetala | خاما درسي جبلي
Chamœdris alpina | دُمَيص ذو ثماني بتلات
E: White dryas | فصيلة الورديات
F: dryade de 8 pétales

نبات جبلي ينبت في جبال الألب وجورا والبيرنية، وقلّما يوجد منه في مناطق يقل ارتفاعها عن ١٣٠٠ م. نبات عشبي ليفي مدّاد معمّر مفترس، أوراقه عروة تشبه أوراق السنديان، يبلغ طولها نحو ٣ سم، نصلها مسنّن صفحته السفلى بيضاء، أزهاره عريضة البتلات، لونها أبيض، ثماره صغيرة، ازهراره شهر حزيران وآب.

تانين، أملاح معدنية، سليكات القابلة الذوبان. ء قابض مشه وهاضم. يُشرب في حالة الاضطراب المعوي. ويُفرغ به لعلاج التهاب الحلق والفم والقلاع.

L: Aconitum napellus | خانق النمر
E: Monkes hood, Wolf's-baue | الحوذانيات
F: Aconit, Tue-loup

أسماؤه : خانق الذئب، بيش البير، اكونيت هرمي، بيش موش، بيشا، قاتل النمر، طوارة، بيس حدس، بيس. نبات عشبي معمّر، جذوره غليظة، ساقه طويلة، تبلغ المتر، أوراقه ريشية معنقة متعاقبة، لونها أخضر يانع، أزهارها عنقودية التجميع محورية زرقاء.

الجزء الطبي : الحصيمة (البصلة الدرنية). ء أكونيتين، ميزاكونيتين، نيوبللين، ايباكونيتين، انداكونيتين، حامض اكونيتين، حامض تفاحي، حامض خلّي. ء مهدّىء، مخدّر، مهدّىء الأعصاب، مضاد الروماتيزم، قابض الاسهال، مفيد السعال. ء الصبغة الخلاصة السائلة، الخلاصة الرخوة، الشراب، النبات، سام زعاف.

في كل أجزاء هذا النبات مادة خاصة تُدعى اكونيتين، تتركّب من قلويات الأول منها : عديم التبلور غير قابل الذوبان، الثاني : عديم التبلور، ذائب والثالث متبلور. وهذه المادة نادرة الوجود في البذور وافرة في الأوراق، كثيرة جداً في الجذور ٠,٢٨ من ١٠ غ من الخلاصة الكحولية.

في الأساطير ان هذا النبات ولد من زبد سيربير (Cerbère) وقيل انها من نسل بروميتيه (Promethée)، واشتهرت النبتة في العصور الغابرة بانها سم زعاف مخيف، ويروي التاريخ ان الساحرة المشهورة ميده (Medée) كانت تستعمله للانتقام من اعدائها وتذكر الأساطير ايضاً ان بلوتارك ذكر في قصصه ان فراياتس (Phraatés) سقى والده المستسقى عصير هذا النبات « ليعجل في أيامه » فأصاب السم الداء فطرد الاثنان معاً من جسمه (السم والاستسقاء) فاضطرّ الولد الى خنق والده تخلّصاً منه، ويزعم بلين (Pline) ان النبتة تقتل العقارب اذا ما لمستها فيشحب لونها ويقضي عليها. وكان الرئيس ابن سينا أول مَن استعمل هذا النبات لمعالجة البثور شرباً ولطوخاً.

غير ان أطباء القرون الوسطى وعصر النهضة سخروا من استعمال العرب لهذا النبات شرباً وكانوا ينظرون اليه بحذر لما يحدثه من تسمّم. وذهب ليونارد فوشسيوس (Léonard Fuschsius) وأورد ماثيول (Mathiole) بأسلوب مأساوي حادثة قال فيها : « انهم قد أمروا لصًا بشرب مغلي البيش لاختبار دواء مضاد للتسمّم ».

ويحذّر بوهين (J. Bauhin) القرّاء من اقامة موازنة بين جمال أزهار النبات وما في جذوره من سموم فتّاكة رهيبة، ويعدّ (Bœrhave) النبات هذا خانقاً كاوياً. وفي أوائل القرن الثامن عشر أسهب فريكسيوس (Friccius) بعد تجارب عدة في شرح فوائد هذا النبات لمعالجة الحميات المتقطّعة والبرص وتسكين وجع العينين. ويعود الفضل الأكبر الى ستورك (Storck) لتعريف الناس مزايا البيش، بعد

أن اختبر بنفسه خواص النبات قال : « ان هذا النبات يطرد العلة بواسطة العرق »، وأضاف : « انه دواء صالح لتليين الأورام الصلبة والعجرة وتصلب الأنسجة وتسكين الآلام العصبية والروماتيزمية. وفي ما يلي نذكر بالاسهاب تأثير البيش في جسم الانسان.

ان دخول البيش في المعدة يحدث شعوراً بالحرقة وخدراً في الشفتين واللسان والمعدة، فيشحب الوجه ويعتري الشارب سبات دون نعاس، واغماء، وتنميل وفقدان الحس باللمس والتهاب البلعوم. ويكون الوجه مركز آلام شديدة خاصة عند ممرّ العصب الخامس الجمجمي. فيتعسّر التنفس ويبطيء ويضطرب النبض فيخفت ويصير لانظامياً. فتتقلّص الحدقة ثم لا تلبث أن تتمدّد، ويشعر المتسمّم بالغم والكآبة وغشاوة الحواس وصداع قوام. أمّا الذهن فيبقى سليماً في أكثر الأحيان الى أن تبدو أعراض التسمّم التي تتجلى بالاختناق. وبعد تجارب كثيرة توصّل العلماء السادة موريل (Maurel)، دي لابورد (De Luborde) ودي ديكسنول (De Duquesnel)، العنصر الفعّال للنبات يؤثر في مراكز المخ والبصلة وذلك بزيادة تنشيط مثير الحركة كما يفعل الستركنين، فتشلّها تدريجياً، وتضعف بالتالي مراكز الحركات الارادية في الدماغ ومراكز الاحساس، كما يشلّ أيضاً الاوكونيتين الأعصاب المفرزة والأعصاب المحرّكة والجهاز العصبي السمبيشاوي والعضلات. هذا فضلاً عمّا يعتري أجهزة الدورة الدموية والتنفسية من بطء في العمل والوهن فتخفت خفقات القلب فتبدو على العليل مظاهر الأوعية القابضة الزلة (ضيق التنفس) الشديدة. وبمقتضى بعض الأطباء قد يُصاب القلب بشلل بدائي. بينما يرى آخرون ان الجهاز التنفسي هو الفريسة البدائية. أمّا اوبير (Aubert) فيعدّ البيش أعظم دواء وأنجعه لمعالجة الاستسقاء، وهو بالتالي يثير الغدة اللعابية ويحدث الاسهال لافرازه الصفراء بقوة.

ولهذا النبات فائدة جلّى في معالجة الالتهابات، الحلقوم، البلعوم، والشعب المادة على أن تُعالج بها عند العلة. ويفيد أيضاً العلل العصبية على أنواعها. هذا النبات سام ومستحضراته سامة أيضاً لذا لا ننصح للمرضى استعماله، كما اننا لا نذكر جرعاته تجنّباً لعواقبه الوخيمة.

خبازي وردية — **L: Althea rosa**

الخبازيات — **E: Rose-mallow**

F: Passe-rose, Rose trémière

أسماؤه : ورد الزواني، شحم المروج.

نبات عشبي، محوّل يعلو من ٢٠٠ — ٣٠٠ سم. ساقه خملية زباء، أوراقه خماسية أو سباعية التفصيص، متمعّجة النصل، أزهاره سنبلية التجميع كبيرة قطرها ٨ سم، ألوان أزهاره متعدّدة الأحمر الارجواني والأبيض والأصفر والوردي، ومنها المزدوج (المكبس) والعادي.

الجزء الطبي : الأزهار، * فيها : لعاب (Anthocyanes)، وتانين.

* مطرّية، محوّلة، مضادة الالتهاب : التهاب الأغشية المخاطية، السعال، الربو، التهابات المعدة والأمعاء المزمنة والقبض.

خبازي — **L: Malva sylvestris**

الخبازيات — **E: Common mallow**

F: Grande mauve

أسماؤه : خبازة برية، خبيزة، خبيز.

عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر. أوراقها مستديرة مجنّحة، مسنّنة، ساقها طويلة مكسوّة بشعيرات دقيقة وكذلك الساق وفروعها تزهر بين شهرَي حزيران وأيلول. أزهارها ذات خمس أوراق مجوّفة عند الرأس، لونها أحمر فاتح، مخطّطة بخطوط قاتمة.

الجزء الطبي : الأوراق دون أعناقها، * فيها : مادة لعابية، تانين، ملفين، ملفيدين. * مطر، مضاد للالتهابات، مفيد للسعال، مليّن، مبوّل. * المرث، الخلاصة السائلة، الخلاصة الجافة، النقع، مسهّل ناجع للأطفال.

خربق أسود **L: Helleborus niger**

الخربقيات، الشقيقات **E: Black hellebore, Christmas-rose**

F: Elbebore noir, Rose de Noël

عشبة طبيّة وتزيينية معمّرة. يراوح علوّها من ١٥ الى ٣٠ سم، أوراقها قرصية التجميع، سباعية أو تساعية التشريم. وريقاتها سنانية الشكل، نصلها عابق الخضار. ساقها شمراخية تحمل من زهرة الى زهرتين. زهرتها كبيرة جميلة الشكل لونها الى الأبيض، يعلوه مواج وردي. ازهرارها يستمرّ من كانون الأول الى شهر شباط. نبات سامّ يُحظّر استعماله.

خردل أسود **L: Brassica nigra**

الصليبات **E: Black mustard**

F: Moutarde noire

نبتة يبلغ ارتفاعها زهاء متر وأوراقها زباء مفرضة أزهارها صفر، تزهر في شهرَي حزيران وتموز أزهاراً عنقودية. بذورها حمر تتحول الى اللون الأسود.

الجزء الطبي : البذور، * فيها : سينجروزيد، سينابين، دانزيمات وزيت بنسبة ٣٠٪. * يعد من التوابل. * دقيقه لزقات للروماتيزم، اللنسا، الآلام العضلية، الاحتقانات، علل المسالك التنفسية، الالتهابات العضلية، العلل الجلدية.

ينبغي نزع اللزقة عند الشعور بالحرارة الكاوية.

خرز الصخور
الخرزيات

L: Cetraria islandica
E: Iceland moos
F: Licheu d'Islande

جنس من الحزاز الحامد البشرة يبلغ ارتفاعه نحو ١٥ سم لا أوراق له ولا أزهار، القسم الأعلى منه أخضر زيتوني، والأسفل أبيض أو أسمر باهت. متشعّب وصلب كالغضروف، يكثر في المناطق المعتدلة والباردة. يعيش على المواد العضوية السائرة نحو الانحلال. القديم منه يفقد خاصيته الطبية.

الجزء الطبي :العشبةبكاملها، * فيها : نشا النبتة، سلليلوز، لعاب، حامض السليسيليك، حامض نوماريك، سكر صمغ، سترارينين، حامض أوسنييك، أملاح البوتاس، حديد، صوديوم ومانيزيوم. * مرّة، مقوّية، مريحة، تفيد السعال، مستدرّة، دموية، مضادة الجراثيم، جرحية. * المغلي، الهلام، الخلاصة السائلة، الصبغة والمسحوق.

خرشوف

L: Cynara siolymus
E: Artichauke
F: Artichaut

أسماؤه : أرضي شوكي.

نبات عشبي، ساقه اسطوانية تعلو زهاء متر، أوراقه السفلى كبيرة، أزغب الصفحة السفلى، أما العليا فقليلة الزغب مفرضة، أزهاره زرق.

فيتامينات : اينولين، أنزيم، تانين، سكر، سينارين، فيتامين «أ» و «ب»، منغنيز، فوسفور، مادة حامضة لم تُدرس بعد.

الجزء الطبي : الأوراق : مدرّة للصفراء حافظة للكبد، خافضة للكولسترول، مفرزة للمرارة، مبوّلة، مضادة للروماتيزم، هاضمة، خافضة للسكري، مضادة لحصى المرارة. * المغلي، الصبغة، الخمير، الخلاصة

السائلة، الخلاصة الجافة، الماء المقطّر. • يقلّل افراز الحليب، يُمنع استعماله للحبالى والمراضع. • الخرشوف المسلوق يجب أكله بعد سلقه مباشرة، ذلك انه يصبح ساماً.

أوراقه طبية، فغليها يفيد الخلايا الدماغية لما تحتويه من فوسفور فتوصَف خاصة لأصحاب المهن الذهنية ولطلاب المدارس. والخرشوف مقو منق للدم، هاضم يخفض نسبة الحامض البولي والكولسترول، مقو للقلب منشط للقوى، والاينولين (نوع من النشا يتحول في الأجهزة الى خميرة)، سكر طبيعي، سريع التمثيل، يفيد ذوي الأعمال الشاقة والرياضيين لما يهب لهم من قوى وغذاء. والخرشوف يفيد أيضاً المصابين بالاسهال. ويعد الخرشوف أفضل نبات في معالجة العلل الكبدية اذ يطرد السموم من الكبد. ويفيد أيضاً في حال الاصابة بالاستسقاء.

تركيبه : بروتيد : ٣ ــ ٣,١٥٪، ليبيد : ٠,١٠ ــ ٠,٣٠ سكر (أكثره اينولين)، مفيد للسكري : ١١ ــ ١٥,٥٠٪، ماء ٨٢٪. مانغانيز، فوسفور، حديد، فيتامين «أ» ٣٠٠ وحدة دولية، فيتامين «ب» ٣٠ غراماً، فيتامين «ب٢» ١٠ ملغ، فيتامينات «ث» في ١٠٠ غ، خرشوف من ٥٠ ــ ٧٥ حرورية تقريباً.

ميزته : سريع الهضم (نيئاً) ممد بالطاقة ومقو. • منهض، مشه، مقو للكبد، مفرز لها، مقو للقلب، منق للدم، مضاد للسموم، مبوّل (يطرد البولينا والدهن والحامض البولي الزائد).

يوصَف لـ : الوهن، الارهاق، النمو، التهاب الكبد وخمولها، خمول الكلى، الحصى، الروماتيزم، النقرس، المفاصل، للتسمم، الآفات المعوية.

يتركب الأرضي شوكي من : ماء ٨٠,١٧، مواد آزوتية ٣,١٦، مواد دهنية ٠,٢٢، مواد مائية فحمية ١٥,٥١، مواد Salines ٠,٨٨

وأملاح معدنية أهمها : المنغانيز، الفوسفور، الحديد واليود، وفيتامين «أ» و «ب».

لم يتصدر الخرشوف الموائد إلا في القرن الخامس عشر، فأقبل عليه السادة والأشراف والملوك يزيّنون به موائدهم ويملأون منه أجوافهم. وازداد الأرضي شوكي شهرة بعد أن اكتشف علماء الكيمياء والطب منافعه الطبية ونجاحه في العلل الكبدية.

يعمد الغربيون الى أوراق الخرشوف الغضة النيئة فيقطعونها قطعاً دقيقة ويضيفون اليها الملح والزيت وعصير الليمون الحامض، فتكون لديهم بمثابة السلطة فيجد آكله لذّة وانعتاقاً في معدته وهضماً وقوة ونشاطاً ويعتق المعدة والامعاء معاً من الفضلات.

لا يسوغ أبداً شرب مغلي أوراق الخرشوف مدة انما يُضاف اليها العسل أو السكر والثمار اللذيذة خشية أن يتعرّض شاربه لتشنّجات معوية وللاسهال.

فوائده الطبية : وفرة الفوسفور في هذا النبات تجعله غذاء قيماً للخلايا النخاعية، ينبغي أن لا يهمله طلاب المدارس وذوو الأعمال الذهنية والمفكرون. انه من الخضار السليمة المشهية تنقي الدم فتنخفض فيه نسبة الحامض البولي والكولسترول، يقوّي القلب ويعيد اليه نشاطه.

وفي الأرضي شوكي مادة الاينولين (Inuline) للتحول الى سكر طبيعي سريع التمثيل يزيد في العصير الهضمي فيصلح غذاؤه للرياضيين وأصحاب المهن الشاقة.

وسكر الخرشوف لا يترسّب في الدم فيصلح للمصابين بالسكري اذا ما أقبلوا على تناوله بوفرة. لكن هذا النبات مع ما فيه من فوائد يضرّ الكليتين فيجتنبه المصابون بعللهما والنقرس والروماتيزم والتهاب الأعصاب، ويعيق ادرار الحليب في الثديين فتجتنبه المرضعات.

على ان الكيمياء والمختبرات ذلّلت هذا الضرر وأزاحت عن ملتهمي الخرشوف أضراره فكانت النتيجة خلاف ما ذكرنا.

تُغلى جذور الأرضي شوكي في النبيذ الأبيض فيصبح النبات مدراً للبول، مفيداً في حالات الاستسقاء والروماتيزم والنقرس واليرقان والحصى والرمل.

مسحوق الجذور ومدّه أو مخلوطاً بمسحوق السنديان أو الصفصاف يقضي على الحميات وحمى عقب (الملاريا) الحمى المتقطّعة خاصة. أو يُنقع المسحوق بالنبيذ الأبيض أو بمرث بمعدل ٣٠ غ لنصف ليتر ماء.

يعد الخرشوف والجزر من خيرة الأدوية الكبدية وأنجعها فائدة منهما يطهّران الكبد من التسمّم وينقيانها من الترسّبات.

القصور الكبدي : العلاج مدة ١٢ يوماً متتالية : ٤ أوراق خرشوف غضة/ليتر ماء تُغلى الى أن يبقى مقدار ٥ من سنتليتر. تُشرب دفعات محلاة بالسكر أو بالعسل.

الاستسقاء : تُنظف أوراق الخرشوف دون غسلها بالماء تُدق دقاً أو تُعصر بآلة حديثة للعصر. تُصفّى بقطعة قماش ناعمة، تُخزن هذه الكمية بمقدار من النبيذ الأبيض، ٣ ملاعق صباحاً و ٣ عند النوم. نصيحة لآكلي الخرشوف ألّا يبقى بعد طبخه أو غليه الى اليوم التالي وان في البراد لسرعة توالد الجراثيم فيه.

الخرشوف يزيد في تقوية الدم والخلايا، يقوّي العظام والأسنان، يزيل التهاب القولون ويقطع الاسهال، مضاد لفقر الدم وداء الحفر Scorbut يفيد الأولاد المصابين بداء الخنازيري والكساح.

فقر الدم : عصير الخرشوف، عصير الليمون الحامض، عصير البندورة، زيت زيتون جيد. يُشرب منه ٣ مرات كل يوم. وينبغي للأمهات أن يسقين أولادهن ذوي المزاج اللمفاوي.

الكبد : أرضي شوكي، بصل، ثوم، ليمون حامض، تُعصر وتُمزج معاً.

الكولسترول : خرشوف مع عصير ١٥ ــ ٢٠ ليمونة حامض كل يوم. أمّا عند الصباح فيتناول مغلي أوراق الخرشوف الغضة مع عصير الحامض. يؤكل على الريق دون أن يعقبه طعام.

السكري : اذا أردت الشفاء منه نهائياً فاتبع النظام التالي حتى البراء. عصير الأرضي شوكي، عصير البندورة وعصير الليمون الحامض.

الربو : عصير الخرشوف أو مغليه مع قليل من زيت الزيتون الصرف والكثير من عصير الليمون الحامض يبرئ المصاب بهذا الداء الوبيل والتجربة خير برهان.

خرنوب أميركا
السحلبيات

L: Vanilla alanifolia
E: Vanilla
F: Vanille

جنبة قصفة عارشة متسلّقة أوراقها معنّقة متعاقبة، منبسطة الصفحة، قلبية النصل، جوالقها دقيقة مستطيلة تقابل الأوراق، تنويرها عنقودي التجميع محوري الارتكاز، أزهارها كبيرة عطرية، ثمارها سنفية الشكل مستطيلة، لا تصلح للاستعمال الا بعد مضي ٩ أشهر تتخمّر في أثنائها.

الجزء الطبي : الثمار.

فيها : فانيلين، حامض فانيلي، راتنج، تانين. ◦ منعشة، مقوية، هاضمة، مدرّة للصفراء، معطّرة، ◦ الشراب، الصبغة تدخل في الحلويات لاكسابها رائحة طيبة.

خرنوب
القرنيات

L: **Ceratonia siliqua**
E: **Carob-tree**
F: **Caroubier**

أسماؤه : خروب.

شجرة مثمرة يبلغ ارتفاعها من ٧ الى ١٢ متراً. ساقها شديدة الصلابية، خشبها أحمر اللون، أوراقها عِروة، مركبة وريقاتها شفعية بيضية، سختيانية، لامعة، جلدية، عفصة تُستعمل في الدباغة، أزهارها ثنائية المسكن، صغيرة، حمر، ازهرارها عنقودي الشكل منتصب، ثمارها قرنية مفلطحة تطول من ٥ الى ٢٥ سم، لبابها مخشوشب شبه اسفنجي.

الجزء الطبي : اللحاء، الثمار.

فيها : سكر، حوامض دهنية، بروتيين، تانين، بيكتين، حامض بنزوييك، حامض نملي، مواد لعابية، فيتامينات : مضادة للاسهال، مطرية. * الخلاصة السائلة، المعجون، المغلي، الشراب. * تدخل في مستحضرات التجميل.

تتركب ثماره من : مواد آزوتية ٥,٠٨٪، مواد دهنية ٠,٥٠٪، مواد سكرية ٣٠,١٠٪، مواد هيدروكربونية ٣٩,٨٧٪، مواد خشبية ١٩,٠٠٪، مواد غير مقرّرة ٤,٤٥٪. بروتين، تانين، بكتين، حامض جاوي، حامض نملي، لعاب، فيتامينات. * مضاد الاسهال، مطرّ. * الخلاصة السائلة، المغلي، الشراب، الدبس.

خروع

L: **Ricinus communis**
E: **Castor oil plant**
F: **Ricin**

الجزء الطبي : البذور، * فيها : خرّوع، خروعين، ليباز، ريسفولين، بروتيين، ستيارين، بالمتين، حامض ريسينولييك، ايزوريسينولييك، توسيتياريك، شيماز. * مسهّل، مطر. * الزيت، المحافظ الزيتية، الحقن، المرهم، التحاميل.

خروع L: Ricinus communis

اليتوعيات E: Castor plant

F: Ricin

مهدها الهند.

شجيرة وحيدة الجنس وّالنوع، معمّرة في البلاد الحارة، حولية في البلاد الباردة، ساقها ليفية مخشوشبة، تعلو نحو ٣ أمتار، أوراقها متعاقبة معنقة، طويلة الزناد، كفية النصل، ثمانية أو تساعية النصوص. ازهرارها عنقودي منتصب، أزهارها صغيرة كثيفة التجميع. ثمارها جراء مستطيلة شائكة الغلاف، بذورها مصقولة لامعة القشرة الحمراء المخطّطة والمنمّشة بالأسمر بها أبيض كريه الطعم مقيّء.

الجزء الطبي : البذور : ريسين، ريسينين، ليباس، بروتيين، ستيارين، Palmitine، أسيد ريسينوليك، ريسينولبين. ه مسهّل، مطر، يزيد في افراز عصارة المعوية، يداوى به القبض المستعصي ويدخل في تركيب مستحضرات الشعر منعاً من سقوطه.

خزامى L: Lavendula officinalis

الشفويات E: True lavender

F: Lavande commune ou vraie

أسماؤه : لاوندا، خيري البر.

عشبة ليفية نجمية معمّرة، تعلو من ٣٠ الى ٦٠ سم، أوراقها كاملة ضيقة. ه لسنة خيطية متقابلة، طولها يفوق عرضها ثماني مرات، ازهرارها سنبلي، سنابلها دقيقة، أزهارها مغترية زرقاء اللون، قناباتها سباعية العروق، المروحية الشكل، أوراقها وأزهارها فوّاحة.

الجزء الطبي : الأزهار : آسيتات الليناليل، لينالول، كومارين، تانين، صابونين، هتروزيد. ه منق، مقو، مضاد للتشنج. ه المرث، الشراب، الصبغة، الخلاصة السائلة، الزيت، الماء المقطّر. ه الزيت مضاد لسموم الأفاعي. ه يدخل في تركيب مبيدات الحشرات.

خس بستاني — L: Lactuca stativa

المركبات اللسينية الزهر — E: Common lettuce

F: Laitue cultivée

نبات عشبي بري وزراعي، ساقه غليظة القاعدة لبنية العصارة. أوراقه متعاقبية، متراكبة في الأنواع الزراعية. ازهراره عنقودي التجميع منتصب الارتكاز الهامي. أزهاره صغيرة لونها أصفر. ثماره بذور مستدّقة مستطيلة.

التركيب : يعرف النباتيون مئة صنف خساً. قريب الشبه بالأفيون لاكتوسرين، لاكتوسين، حامض لاكتوسي، اسباراجين، هيوسيامين، يخضور. فيتامين : «أ»، «ب»، «ث»، «د» و«هـ». حديد، كلسيوم، فوسفور، يود، منغانيز، زنك، نحاس، صوديوم، كلور، بوتاسيوم، كوبالت، زرنيخ، فوسفات، سلفات، ستيرول، كاروتين. * في ٥٠ غ خس وحدة دولية من فيتامين «هـ» و ١٧,٧ ملغ فيتامين «ث».

لتخفيف كمية فيتامين «ث» الى ٤ ملغ بعد ثلاثة أيام من قلع الخس لذا ينبغي أن تبقى الجذور في الماء.

بقلة قديمة العهد بمزاياها الطبية. فيها فيتامين «أ»، «ب» و«ث»، حديد، كلس، فوسفور، مغنيزيوم، يود، منغانيز، زنك، صوديوم ونحاس. * مرطّبة، تقضي على العطش وتشرق اللون. وخير ما تؤكل به : أن تُقطع أو تُغمس الأوراق في الخل وعصير الليمون الحامض، الخس يثير شهية الطعام كما يثير عمل الغدد الهضمية من الفم الى المعدة. ينبغي أن يؤكل الخس قبل الطعام لأنه يسهل خروج الفضلات من المعدة والامعاء. واذا ما أكله بعد الطعام أخرجه قبل هضمه. توصَف هذه البقلة لمَن اعترى معدهم القبض واهتياج الامعاء فتزيلهما بكثرة اليافا، كما تفيد اليرقان واحتقان الطحال والكبد وحبس البول وشحّه.

يُنصح لأصحاب البنية البدينة : الخس يخفّف الوزن اذا ما أكل مع الخل (وخل التفاح أفضل) وعصير الليمون الحامض.

وفي الخس مادة مخدّرة شبيهة بالافيون تُدعى Lactucarium. ان مدمني الأفيون يصابون بطنين الأذن واضطراب النبض والقبض. أمّا مادة الخس المخدّرة فلا تحدث هذه العواقب الوخيمة.

الخس بقلة ملطفة مهدئة تزيل الارق والانعاظ. وقد عرف الأطباء القدامى مزايا الخس الطبية فكان جالينوس لا يراود النعاس جفنيه إلّا بعد أكله الخس مساء.

وللاضطرابات العصبية والتهابها والسعال العصبي وخفقان القلب أن يكثر أصحابها من أكل الخس أو شرب مغليه بمعدل ٦٠ غ/ليتر ماء : وهذا المغلي يفيد أيضاً القبض واللطوخ به يشفي حب الصبا أيضاً. واذا ما قُلي الخس بقليل من زيت الزيتون كان شفاء لعلل جلدية فتوضَع الأوراق على الخراجات والدمامل والحروق وعلل العينين.

ميزة الخس : مرطب، منق، مشهّ (اذا أكل أولاً) يثير عمل الغدد الهضمية، ممعدن، مهدّىء، مخدّر، مسكّن الغلمة، منوّم للسعال، خافض لكمية السكر، مطر مليّن.

يوصَف لـ : التهيّج العصبي، الوهن النفساني، الخفقان، التشنجات، السيلان المنوي (الاحتلام)، مسكّن للانعاظ المستمر في حال التهاب المجاري البولية، الارق، ممعدن، التهاب الشعب الرئوية، السعال الديكي، السعال العصبي، الربو، السكري، الكظّة، النقرس، التهاب المفاصل، علل المرارة، التهاب الكلى، آلام الحيض، اليرقان، الاحتقان الكبدي، القبض.

خشب القديسين L: Gualacum sanctum

E: Holy-wood tree

F: Gayac

الجزء الطبي : الصمغ. في الخشب : صابونين، في الصمغ (Gaïacol). الخشب : معرّق، مقو. ◆ النقرس، الروماتيزم العضلي المزمن. الصمغ : السعال خافض الحرارة، مسكن. ◆ الصمغ سام، يحظّر استعماله دون استشارة الطبيب.

خشخاش أبيض L: Papaver somniferum album

الخشخاشيات E: Wile popy

F: Pavot blanc ou officinal

أسماؤه : خشخاش منوّم.

عشبة حولية يراوح ارتفاعها من ٥٠ الى ١٥٠ سم، ساقها مكسوّة بشعيرات دقيقة، أوراقها حاضنة، متقابلة متماوجة، نصلها رهل النسيج، كثيف العروق والشرايين. سناني الزام الاخير مفرض الحافة. أزهارها فردية مستطيلة الزناد، الزهرة كبيرة تويجها ثنائي النصل القاعدية، رباعي البتلات، عديد الأسدية، ضخم المبيض. ثمارها جراء تغلف البذور، الجرو الواحد يحضن من ١٥٠٠٠ الى ٣٠٠٠٠ بذرة صغيرة كلوية الشكل حنطية أو سمراء اللون.

الجزء الطبي: الحليب: مورمين، كودين، تيباين، باباڤرين، مواد مخدّرة، ناركوتالين، أحماض، شمع، أنزيم. ◆ منوم، سادر، مبهج، مخدر. « المسحوق، الشراب، الصبغة، الخلاصة السائلة، المغلي، النبات سام لا يسوغ استعماله البتة.

L: Althœa officinalis

E: White mallow

F: Althœa

خطمي

نبات عشبي، سبروتي من فصيلة الخبازيات يعلو من ١٠٠ الى ١٥٠ سم، ساقه زباء، أوراقه خلبية ثلاثية أو خماسية الفصوص مسنّنة الحافة، أزهاره وردية اللون، ثلاثية التجميع، ازهراره من حزيران الى تموز.

الجزء الطبي : الجذور، ٭ فيها : لعاب، نشا، زيت دهني، اسبارجين، وبتايين. ٭ مطر فعّال، ملين للامعاء، مفيد للسعال. ٭ النقيع في الماء البارد، المرث، الشراب اللصقات والخلاصة.

L: Lampsana communis

E: Common nipplewort

F: Lampsane commune

خفنج مبذول

المركبات اللسينية

نبات عشبي بري يعلو من ٠,٢٠ — ١,٢٠ سم. ساقه مستقيمة، مزغبة. أوراقه كبيرة غزيرة المادة. أزهاره صفر، تتفتح صباحاً ثم تنقبض مساء.

الجزء الطبي : الأوراق، العصير.

فيها : عناصر مجهولة. ٭ مضادة السكري، مطرّية، مسهّلة، مرطّبة، جرحية : لاحتقان الثديين عقب التوقف عن الرضاعة، القبض، السكري، الكبد، القشب، وقشب الثديين خاصة.

خلة، وخشيزك، حشيشة الدود — **L: Amnivisnaga**

الخيميات — **E: Pickvoth**

F: Amnivisnage

نبتة عشبية حولية برية تُزرع لأغراض طبية. أوراقها متعاقبة طويلة الزناد. أزهاره بيض عطرية العرف. كان العرب يستعملونها للتحلّل (مساويك). المُستعمل منها بذرها.

فيها: خلّين، فينرناجين، فينرناجول. ◦ نقيع البذور في الماء البارد مضاد للتشنج، يفتح المجاري البولية، يطرد الحصى، المغص، الغازات، يفيد الذبحة القلبية.

خلة شيطانية — **L: Ammi majus**

الخيميات — **E: Amee**

F: Ammi commun

نبات عشبي بري وزراعي يعلو من ٠,٢٠ ـــ ٠,٨٠ سم. ساقه مرداء سمنجونية اللون، نحيلة، شاعبة، مخدّدة، أوراقه منشارية مسنّنة. السفلى بيضية، أزهاره بيض.

الجزء الطبي : البذور الجافة.

فيها : غلوكوزيد، مركبات كومارينية. ◦ طاردة الرياح، هاضمة، مطمثة. ◦ تُستعمل من الخارج والداخل معاً لمعالجة بعض العلل الجلدية وخاصة البهق.

المستحضرات الكيماوية : بدت غير ناجحة في علاج البهق ولذا يُستحسن اللجوء الى بذور النبات.

خلنج الثلوج

الخلنجيات

L: Erica cinerea

E: Heath, Heather

F: Bruyère incarnate, Bruyère des neiges

نبتة تعلو من ١٥ ــ ٦٠ سم. أهدابها مستطيلة النصل، ضمية الارتكاز، رباعية أو خماسية التجميع. أزهارها وردية موشّحة، مآبرها بارزة قرمزية.

فيها : هيدروكينون، تانين.

الجزء الطبي : الأوراق، الرؤيسات المزهرة. * مبولة، مطهّرة، مضادة الروماتيزم. * عسر البول، التهابات المجاري البولية، التهاب المثانة، الآلام الكلوية، السيلان الأبيض.

خمان أسود

L: Sambucus nigra

E: Boom tree

F: Sureau noir

أسماؤه : بيلسان أسود.

شجيرة حرجية وتزيينية من فصيلة البلسانيات يبلغ ارتفاعها ٥ أمتار، أوراقها معنّقة متقابلة مركبة خماسية الوريقات. أزهارها خنثوية خماسية التركيب عثكولية التجميع ثمارها عنبية. * الأوراق، العنيبات، الأزهار، اللحاء الداخلي.

في الأوراق: سامبو نيجرين، زيت طيار، حامضا التفاح والفالرياني، كاروتين، فيتامين «ث».

اللحاء الداخلي : سامبوسين، راتنج، سامبونيجرين، نيترات البوتاسيوم.

العنبيات : سامبونيجرين، ايزوكرستين، فيتامين «ث»، أحماض الخل والتفاح والطرطير، سكر.

الأزهار : سامبوسين، سامبونيجرين، زيت طيار، إلدرين، كولين، تانين، راتنج.

الأوراق : مليئة، قاطعة النزف.

اللحاء الداخلي : مبوّل، مسهّل.

الأزهار : معرّقة، مفيدة للسعال، مدرّة للحليب، مبوّلة.

العنبيات : منقية، مليئة، مهدّئة للأعصاب. * المرث، المغلي، الشراب، العصير، الصبغة، الرب. * الخلاصة السائلة، اللصقات، المسحوق، الايت، الماء المقطّر. * مغلي الأوراق مبيد للحشرات

خمان صغير

L: Sambucus ebulus

E: Dane wort, Ground elder

F: Petit sureau

جنبة صغيرة تعلومن ١٠٠ ــ ١٥٠ سم، تُزرع للتزين. أزهارها عثكولية.

الجزء الطبي : الأوراق، الجذمور. * فيها : ساميونيجرين، زيت طيّار، تانين، حامض تفاحي، حامض فالرياني، حامض طرطري.

في الجذمور : أحماض الخل والتفاح، صابونين، راتنج.

الأوراق : مليئة، مفيدة للالتهابات.

الجذمور : مسهّل، مبوّل. * المرث، المسحوق، الخلاصة السائلة، النبات سامّ.

خنج مبذول — L: Lampsana communis

المركبات اللسينية — E: Common nipple woort

F: Lampsane commune

أسماؤه : حشيشة البزاز.

اقليمه حوض البحر المتوسط.

نبات عشبي بري، أوراقه متقابلة كبيرة. أزهاره رؤيسية طويلة الزناد لونها أصفر. يُستعمل النبات من الخارج لعلاج القشب وخاصة قشب حلمة الثدي.

خندويل مريره — L: Chondrilla

المركبات — E: Chondrilla, Gum succory

F: Chondrille, Ixeris

نبات عشبي بري حولي، أعطانه الشرق الأدنى وأوروبا الجنوبية والغربية، ساقه فرعاء، أوراقه تشبه أوراق الهندباء. نصلها مسنّن الحثار، أزهاره الى الحمرة، أوراقه مرة الطعم مأكولة نافعة، سوقه تنضح مادة صمغية جامدة شفافة، عصارة سوقه حلبابية لزجة.

فوائده : صمغه يشفي داء السل، يسقط البواسير والأجنة، يدرّ الدم، يفتّت الحصى.

خوخ — L: Prunus domestica

الورديات — E: Prune-tree

F: Prunier

شجر مثمر يراوح ارتفاعه من ٣ الى ٧ أمتار، جذوره سطحية، سوقه ضخمة. أغصان الخوخ فارشة. أوراقها معنقة، متعاقبة، نصلها بيضي مسنّن الحافة، خملي الصفحة السفلى. أزهارها صغيرة مختلفة التجميع، بتلاتها الى البياض الأصفر.

التركيب : مواد لعابية، فيتامين : «ب» و«ث».

	الناضج	الجاف
ماء	٨٢	٢٩
سكر	٣,٥	٤٤
هيدرليت الفحم	٤,٥	١٩
أحماض	١,٥	٣
زلاليات	٠,٥	٢
رماد	٠,٦	—
سلليلوز	٦	١,٥

نسبة فيتامين «ث» ١ ملغ٪، فيتامين «أ» ضئيل، حديد، كلسيوم فوسفور، ماغنيزيوم، بوتاسيوم، صوديوم، منغانيز.

الميزة : مقو، مثير للأعصاب، مرمّم الأعصاب، مبوّل، مليّن، مضاد للتسمم، احتقان.

يوصَف لـ : الضعف، فقر الدم، الارهاق، النقرس، الروماتيزم، مضاد لتصلّب الشرايين، القبض، التسمّم بالأغذية، التهاب الكبد، المزاج الصفراوي.

خوشان قنبي — **L: Apocynum camabinum**

الدفليات — **E: Indian hemp**

F: Chauvre du Canada, Apocyn

نبات عشبي معمّر، ساقه وفروعه ليفية شبه منتصبة، يرتفع من ٥٠ — ١٠٠ سم. أوراقه معنّقة بيضية، أزهاره بيض يعلوها مشحة خضراء.

فيه : الجذمور : آبوسينين، الخلاصة السائلة، يُعالج بها القلب، معرّقة، مبوّلة، تشفي السفلس والاستسقاء.

خولنجان **L: Alpina officinarum**

الزنجبيليات **E: Galangal**

F: Galanga

نبات عشبي جذموري يعلو نحو ٧٠ سم، أوراقه سنانية النصل، ذلقة الزام الاخير مدبّب العقصة، أزهاره سنبلية، جذاميره اصبعية الشكل تطول نحو ٦ سم. رائحتها قوية مفلفلة، طعمها حاد حرّيف.

الجزء الطبي : الجذمور، ٭ فيها : نشاء، مادة حرّيصة، جالنجول، سينيول، أوجينيول، بينين، معدي، يعين على الهضم خاصة في دور النقاهة، مطهّر، طارد الغازات، منعظ، يبعث الحرارة في الجسم، يعد من التوابل، في الصيف تعلق جذاميره في أعناق الأطفال دفعاً للحيوانات الضارّة والأرواح الشرّيرة سبب كل علة. ٭ المغلي، المسحوق.

خيار **L: Cumis sativus**

القرعيات **E: Cucumber**

F: Concombre

نبات عشبي حولي زراعي، ساقه ليفية مدّادة عارشة، أوراقه كبيرة، كيفية الشكل، زنادها منتصب مستطيل، نصلها بارز الضلع، والعرف أزغب البشرة على صفحتيه. أزهاره خنثوية كبيرة لونها أصفر. ثماره بطيخية، اسطوانية مستطيلة.

الجزء الطبي : الثمر.

فيها : زيت، فيتامين «ب»، كاروتين، حوامض أمينية، سلليلوز. ٭ مطرّ، مرطّب، منق للدم. ٭ العصير، اللب. ٭ زيت بذوره طارد للديدان، عصيره يدخل في مستحضرات التجميل.

غني جداً بالفيتامين «ث» لكنه قليل الغذاء. مرطّب من المرتبة الاولى يقضي على العطش الشديد والظمأ الحاد ويجلب النعاس.

الخيار الناضج النيء ينظّف المعدة من فضلاتها فيوصَف للمصابين

بالمغص وتهيّجات الامعاء ولذوي المزاج الصفراوي والدموي.

والخيار لعسر الهضم يُنصح بأكله أصحاب المعدة الضعيفة. تقطيعه شرائح دقيقة وزر الملح عليها وتركه مدة أربع وعشرين ساعة ثم يُضاف اليه الزيت والخل والتوابل ويُترك أيضاً يوماً وليلة. عصير الخيار يفيد الحكة لطوخاً.

ولذوي الجلد المدهن يحسنون صنعاً بغسل أوجههم بماء مغلي الخيار ٢٠,٠ اضافة الملح اليه. وللقضاء على النمش والكلف تُنقع شرائح الخيار في الحليب النيء وتُلطخ به الأجزاء المصابة. واذا ما اتسعت مسام جلد الوجه وتمدّدت شوّهت جماله، فيؤخذ بذر الخيار والقرح والشمام أجزاء متساوية فيُطحن كل منها على حدة (مطحنة البهار). ثم يُمزج ملء ملعقة طعام من كل من المساحيق في كريم الحليب أو في الحليب الصرف وتوضَع على الوجه مدة نصف ساعة يعقبه غسل الوجه بماء الورد الفاتر.

ولتلطيف الوجه وترطيبه والشفاه المشققة ولحرارة القدمين. وللعناية بالوجه يؤخذ : ٣٠٠ غ عصير الخيار المصفّى، شحم خنزير نقي غير مملّح (يُباع في الصيدليات) ٢٥٠ غ، شحم العجل ١٥٠ غ، ماء الورد ٣٠ غ، بلسم طولو ٥٠ غ، يُمزج الجميع في هاون من البورسلين مزجاً جيداً حتى يكتسب القوام المناسب.

وللعناية بالوجه : يُسحق مقدار ٥٠ غ لوز حلو مقشّر ويُضاف اليه تدريجياً عند السحق نصف ليتر من عصير الخيار المغلي المبرّد. ثم يُصفّى بقطعة قماش موسلين ويُضاف اليه نصف ليتر كحول وغرام واحد من عطر الورد. تُلطخ به بشرة الوجه.

ويروي أحد الأطباء في القرون الوسطى ميزولت (Mizault) انه قد جرت العادة في تلك الحقبة أن تضع الوالدة خياراً قرب الرضيع المُصاب بالحمى على أن يبلغ الخيار طول الطفل الممدود فتنقل حرارة الحمى الخيار ويبرأ المريض.

خيار شنبر
القرنيات

L: Cassia fistula
E: Cassia-pulp, Purging-cassia
F: Casse officinale

أسماؤه : خرنوب هندي.

شجرة برية وتزيينية تعلو نحو ٥ أمتار. أوراقها عروة مركبة، وريقاتها وترية اهليلجية، جلدية لامعة، ازهرارها عنقودي، أزهارها صغيرة متدلية، ثمارها قرنية اسطوانية تبلغ نحو ٤٠ سم طولاً، بشرتها ولبّها أسمر، بذورها حمر سكرية الطعم.

فيها : ايمودين، صمغ، مواد ثانية. * مسهل، مغلي البذور يدخل في القطرات.

د

داتورة شائكة | **L: Datura stramonium**

الباذنجانيات | **E: Thorn-apple**

F: Stramoine commune

عشبة تعلو من ٣٠ ـــ ١٠٠ سم كريهة الرائحة، ساقها ملساء، أوراقها بسوق طويلة أو متوسطة الطول كبيرة وفي أطرافها فجوات عميقة، أزهارها منتصبة بوقية طويلة لونها أبيض، كعابرها شائكة بيضية الشكل يبلغ طولها نحو ٥ سم، بذورها سوداء كلوية الشكل.

الجزء الطبي : الأوراق، البذور، ◦ فيها :داتورين، هيوسيامين، آتروبين، سكوبولامين، أملاح معدنية، زيت. ◦ مضادة للتشنج، مخدّرة، سادرة، مضادة للربو. ◦ الخلاصة السائلة، الصبغة، المسحوق، اللفائف (التدخين بالأوراق لتسكين النوبات الربوية).

يُحظّر استعمالها للمصابين بالعلل القلبية. ◦ النبتة سامة.

داذي مخزني — **L: Hypericum androsacmum**

الداذيات — **E: Tuts-an**

F: Androsème

أسماؤه : رمان الأنهار، حشيشة الأسد، هيوفاريفون مخزني.

نبات عشبي معمر يعلو من ٣٠ — ١٠٠ سم. أوراقه بيضية مستطيلة، أزهاره صفر، مستفرضة، قطرها نحو ٣ سم، ثماره عنبية لونها أسود.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : زيت يُستخرج بالتقطير. ه جرحي، مصر، صدري.

داذي رومي — **L: Hypericum perforatum**

الداذيات — **E: Perfoliate St. John's**

F: Mille pertuis perforé

أسماؤه : هيوفاريفون، حشيشة القلب، عصبة القلب، حشيشة الحرق.

نبات عشبي بري معمر يعلو من ٤٠ — ٨٠ سم، أوراقه بيضية مستطيلة، كثيرة الجيوب العطرية. أزهاره مستعرضة قطرها نحو ٢ سم لونها أصفر.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة الغضة. ه زيت، تانين، هيبريسين، هيبوريسيد. ه لائم، مطر، صدري، طارد للديدان. ه المرث، الخلاصة السائلة، الشراب، الزيت، النبيذ.

L: Chavica officinalis

E: Long pepper

F: Poivre long

دار فلفل

الفلفليات

نبات عارش معمّر. أوراقه متعاقبة، حاضنة، سنانية الشكل، متمعجة النصل. ازهراره قدي التجميع، لبد التركيب، ابطي الارتكاز. ثماره غبية، بيضية الشكل عطرية العرف.

مغلي المسحوق هاضم طارد للغازات، مشهٍ، معرّق، يدخل في مستحضرات الضعف الجنسي.

L: Frascinus escceIsior

E: Ask-tree

F: Frêne

دردار

الزينونيات

أسماؤه : لسان العصفور، مُرّان.

شجرة حرجية وتزيينية، باسقة تعلو من ٣٠ ــ ٤٥ متراً. خراعيبها اسطوانية، براعمها سود، عدد وريقاتها من ٩ ــ ١٥ وريقة، نصلها سناني الشكل، مسنّن الحافة، ازهرارها عثكولي التجميع، طرفي الارتكاز ومحوري. أزهارها بيض يغشاها مواج أخضر.

الجزء الطبي : القشور، الأوراق، الثمار. ◦ فيها : حامض تفاحي، اينوزيت، منّيت، كرسيترين، تانين، صمغ، مواد مرّة. ◦ مسهّل، معرّق، مبوّل، هاضم. ◦ المغلي، المرث، الصبغة، المسحوق، اللصقات.

دفلي **L: Nerium oleander**

دفليات **E: Rose-bay**

F: Laurier-rose

نبات بري وتزييني من فصيلة الدفليات، ترتفع من ٢ ــ ٤ أمتار، ساقه فرعاء، أوراقه ثنائية أو ثلاثية التجميع تبلغ من ٦ ــ ١٤ سم طولاً ونحو ٢٠ سم عرضاً، نصلها جامد النسيج، أطحل الخضار. أزهاره تختلف لوناً باختلاف ضروبه منها الأبيض، الأحمر، الوردي.
الجزء الطبي : الأوراق، * فيها : أليندريجنين، بسيدوكورادين، راتنج، سكر، تانين.

مقو للقلب، معطس، قاتل الحشرات. * المرث، المسحوق، الخلاصة السائلة، الصبغة. * النبات سام لا يسوغ استعماله من الداخل، اللطوخ بمائه يفيد الجرب.

دفنه مازريون **L: Daphné mezereum**

مازريونات **E: Spurge olive**

F: Daphné mezeron, Bois joli

أسماؤه : زينون الأمرط.

شجرة تعلو من ٧٠ ــ ٢٠٠ سم. أوراقها متعاقبة مستطيلة، نصلها مالس البشرة طوله نحو ٨ سم وعرضه زهاء ٢٠ سم. أزهارها عطرية، ضمية التجميع، محورية الارتكاز تستبق الأوراق، لونها أخضر فاتح، ثمارها كروية عنبية صغيرة بحجم الحمصة.

هذا النبات سام.

الجزء الطبي : اللحاء، دفنين، * فيها : ميزيرين، لعاب، زيت شمع.
* لا نذكر منافعها لأنها سامة.

دقتمون أبيض

L: Dictamus albus

E: Candle plant

F: Dictame

نبات عشبي معمّر من فصيلة السذابيات، يعلو من ٦٠ ــ ١٢٠ سم، أوراقه مركبة يبلغ طولها زهاء ٢٠ سم. وريقاته بيضية تطول من ٤ ــ ٦ سم. نصلها باهت الخضار، مسنّن الحافة، أزهاره سنبلية لونها أبيض مضلع الارجواني، ينبت في جبل الأقرع (لبنان).

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : زيت، صمغ، شمع. * عطري، ناهض، هاضم، مضاد للتشنج، مدرّ للحليب. * ألمرث، الزيت، المسحوق.

دلب، صناراجنار

دلبيات

L: Platanus orientalis

E: Oriental plane tree

F: Platane d'Orient

شجر كبير من فصيلة الدلبيات، مهده الشرق الأوسط، يرتفع من ٢٠ ــ ٤٠ متراً، أوراقه خماسية أو سباعية التفصيص، تتساوى طولاً وعرضاً من ١٨ ــ ٢٥ سم.

الجزء الطبي : الأوراق.

قابضة، مؤاسية الجراح. * المغلي، تشفي الزنطاري. تُعالج بها الجروح والشرث.

L: Helianthus annus — **دوار الشمس، عباد الشمس**

E: Sun flower — **الأنبوبية**

F: Grand soleil-tournesol

نبات عشبي حولي معمّر من فصيلة المركبات الأنبوبية الزهر، يعلو من ١٠٠ ــ ٢٠٠ سم. ساقه منتصبة جامدة مزغبرة اللحاء، أوراقه كبيرة، قلبية الشكل، نصلها خشن الملمس. قرصه الزهري الرأسي كبير يراوح قطره من ١٥ ــ ٥٠ سم. لسينات أزهاره صفر ذهبية المواج، ازهراره من تموز الى أيلول.

الجزء الطبي : الرؤ:سات المزهرة، البذور.

الأزهار : فيتوسترين، بيتايين، كرستين، كولين، أنتوسيان، أرينديول.

البذور : زيت فيه الأحماض التالية : « لينولييك »، زيتي، نخلي، سيتاريك، فستقي، لبسيتين، كولسترين، زلال. « خافض للحرارة، معدي، مغذ. « الخلاصة السائلة، الصبغة، المسحوق. « يوصَف استعمال زيت النبات للمصابين بالكولسترول.

L: Diosma — **ديوسمه**

E: Diosma — **السذابيات**

F: Diosme

نبات معمر يعلو من ٥٠ ــ ٨٠ سم، يشبه الخلنج، أوراقه عروة خيطية متقابلة ومتعاقبة، طول نصلها نحو ٣ سم، على صفحته السفلى بعض الغدد الدهنية التي تفرز مادة عطرية فواحة العرف. أزهاره صغيرة جميلة، ألوانها تختلف مع أنواعها. يكثر فيها الأبيض والوردي والأحمر، ازهرارها يستمر طول السنة. تُزرع في المراكن والبيوت، واسمها بمعنى عطر الهي يوناني الأصل.

فوائده : مقو للباءة، منشط، مقو عام.

ذ

ذرة صيفي

L: Sorghum vulgare

E: Great millet

F: Sorgho commun

نبات عشبي حولي من فصيلة النجيليات، ساقه ليفية منتصبة جامدة، أوراقه عصفية سنانية الشكل متدلية الزام الاخير. ازهراره عنقودي عثكولي، ثماره حبوب مستديرة.

الجزء الطبي : الأزهار.

فيها : نشا، سكر، حوامض، بيروجاللول، بكتين. ه قابض، قاطع للنزف، قاطع للاسهال. ه المرث، الصبغة.

ذرة مستطيلة

L: Pancium miliaceum

E: Millet

F: Millet, Panic millet

التركيب : ليبيد، بروتيد، حماض آمينية لا غنى عنها، حامض سيليسيك، فوسفور، ماغنيزيوم، حديد، فيتامين «أ».

ميزته : مغذ، حيوي، موازن للأعصاب.

يوصَف لـ : الضعف الجسمي، الارهاق الذهني، النقاهة، الحمل.

هذا الحب يوازي القمح غذاء، وتعدّه شعوب أوروبا الشرقية بمثابة الغذاء الرئيسي في حياتها اليومية.

ذنب الخيل، لحية التيس

L: Tragopogon pratensis

E: Yellow goat's-beard

F: Selsifis des près

الجزء الطبي : الجذر، * فيها : إينولين، إينوزيتول، مانيتول، فيتوسترين. * مغذ، منق، منفث، قابض. * المغلي، الشراب، الخلاصة السائلة، يضفي على الجلد اشراقاً، يزيل الكلف والنمش، الشراب مفيد ناجع للسعال المزمن والتهاب الشعب الرئوية.

عشبة معمّرة تعلو زهاء متر، أوراقها سباعية العروق، خملية النصل، أزهارها كبيرة صفر.

ذو الخمسة الأوراق

L: Potentilla reptans

E: Cinquefoil., Five leaf

F: Quintefeuille

الجزء الطبي : الجذمور والأوراق.

فيها : تانين، راتنج، صمغ، زيتيات الكلسيوم، قابض، قاطع للاسهال، خافض للحرارة. * المغلي، الصبغة، الشراب.

مغلي الجذر المركّز يسكّن آلام الأسنان. والمغلي من الخارج يمنع تهدّل الجلد.

يدخل في مستحضرات التجميل لاتقاء التجاعيد. نبات عشبي معمّر، جذوره صغيرة، أوراقه مسنّنة الحافة، أزهاره وحيدة.

ذؤنون — **L: Lathrœa squamaria**

الجعفليات — **E: Common tooth-wort**

F: Lathrée, Herbe cachée

نبات طفيلي يعيش في التراب على جذور بعض الأشجار والأعشاب فيؤذيها. عادم الخضيب صغير يعلو من ٥ ــ ٣٠ سم. ساقه منتصبة، ضمية الانتشاب، متراكبة الحراشف الورقية الملونة. ازهراره عنقودي التجميع، تختلف ألوانه باختلاف الأنواع. منه الأبيض والأصفر، والأزرق الموشّح بالوردي والبنفسجي.

فوائده : غسيل المهبل بعصارته قبل ادراك زهره يعيد الخصب الى المرأة العاقر.

ذينان جبلي — **L: Leontopodium alpinum**

رجل الأسد — **E: Edelweiss**

F: Pied de lion

نبات عشبي معمّر من فصيلة المركبات يعلو من ١٠ ــ ٤٠ سم، أوراقه كثيفة التجميع، نصلها أبيض، خمل الصفحة العليا، اربد السفلى.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

تانين، صمغ، ملح، عنصر مرّ. « قابضة، مفيدة للسعال، المسحوق، المرث، الصبغة.

ر

رأس العصفور
الشفويات

L: Clinopodium vulgare
E: Wild basil, Horse-thyme
F: Clinopode, Grand basilic sauvage

عشبة برية معمّرة. منبتها وهاد وهضاب البحر الأبيض المتوسط. ساقها فرعاء متعرّجة كثيفة الزغب. أوراقها لاطئة متقابلة صغيرة. نصلها وافر العروق والشرايين، مزغب الصفحة، خشن الملمس. أزهارها ابطية الارتكاز، ضمية التجميع، مهدية الكأس والنصل، بيضاء اللون ليلكية المواج.

فوائدها : تُستعمل أوراقها وأزهارها لمعالجة العلل المعدية.

راسن
المركبات الأنبوبية الزهر

L: Inula campana

E: Elecampane

F: Aunée, Oeil de cheval

أسماؤه : عرق الجناح، أصول الراس، جناح رومي، زنجبيل شامي، قسط شامي، راشن.

نبتة ترتفع ١٠٠ — ١٥٠ سم. أوراقها كبيرة قلبية تضيق نحو الأعلى وتنتهي رأس رفيع كالحربة. في أطرافها انبعاجات نصلها أزغب الصفحة السفلى، رمادي اللون. ساقها غليظة الحجم، عمودية مستقيمة. جذورها متشعّبة، معقدة الافاوية. أزهارها منفردة، متجمّعة، لونها أصفر، رؤيساتها كبيرة.

الجزء الطبي : الجذمور.

التركيب : تونيك، ديورتيك، كولاغوغ.

التهاب الشعب، السعال، عسر الهضم، القمة وعلل المجاري البولية.

الرواند الصيني

L: Rheum palmatum

F: Rhubarb

F: Rhubarbe

شجرة معمّرة تبلغ أحياناً المترين ارتفاعاً، جذاميرها وجذورها كثيرة، أوراقها سفلوية تغشي الساق. أزهارها صفر فاتحة بتلاتها ست، ثمارها حقوية.

الجزء الطبي : الجذمور.

التركيب : مقو مرّ، مرهم، مضاد لفقر الدم. « قابض بالمقادير القليلة، مشهّ، مفرز للصفراء، مضاد للعفونة، مرطّب، مسهّل (بالمقادير الكثيرة، يعقبه قبض)، طارد للديدان.

يوصَف لـ : فقر الدم، الضعف العام، القمة، الضعف المعدي، التهاب الكبد، الحشرات المعوية.

(لا يشربه المصاب بالبواسير والنقرس وفرض الحموضة والحصى).

يُصنع منه في البلاد الغربية مربيات ترطب وتقوي وتسهّل وتطرد الديدان. حموضة هذا النبات تذيب الكلس، فيُنصح لآكليه أن يضيفوا اليه ملء ملعقة قهوة من الطباشير المحضّرة (Craie préparé) لكل ٥٠٠ غ من الحلوى، يُباع مسحوق الرواند الصيني في الصيدليات ومحلات العطارة ويوصَف لتليين المعدة ٢ ــ ٣ غ ممزوجة بالعسل.

ويُشرب مغليه البارد ٣ ــ ٥ غ لكوب ماء قبل الأكل للتقوية ويُحظّر استعماله على المصابين بالقبض وعسر الهضم والبواسير لأنه يزيد حموضة المعدة.

رواند صيني، رواند مخزني
الطباطيات، المضلعة

L: Rheum officinale
E: Rhubarb
F: Rhubarbe

نبات عشبي جذموري معمّر يعلو من متر الى مترين. أوراقه كبيرة خماسية التفصيص، نصلها جميل الخضار الباهت، مسنن الحافة. أزهاره كثيفة التجميع، لونه أخضر.

الجذمور : ريمومودين، حامض كريزوفانيك، ريين، اوكزالات الكلسيوم، سكر، بكتين، راتنج. * مليّن، مسهّل، مرّ، مفرز للصفراء مدرّ لها. * المسحوق، المرث، الخلاصة السائلة، النبيذ، الصبغة، الشراب، الجذمور هاضم ومليّن.

الرجلة، البقلة الحمقاء، الفرفحين

L: Portulaca-sativa

E: Purslane

F: Pourpier

في هذه البقلة : مواد لعابية، صابونين، أملاح، بروتيد وفيتامين «أ» و «ب».

الرجلة مبوّلة مضادة للحفر توصَف خاصة للمصابين بالنزف الدموي والاستسقاء واحتقان الطحال والحصى الكلوية.

تعد البقلة الحمقاء للدودة الوحيدة ولذا ينصح للمصابين بهذه الحشرة أن يكثروا من أكلها وأن يحفظوها للشتاء في آنية مملوءة ماء مع قليل من زيت الزيتون الصرف. ولوفرة اللعاب فيها فالبقلة تصلح لجميع التهابات الجهاز الهضمي وكأنها بمثابة ضماد داخلي له.

ان مرث ٢٥ غ فرفحين في ليتر ماء يمنع الارق والنرفزة.

ترضّ الأوراق مع السوق فتكون علاجاً ناجعاً يشفي الشقيقة والحروق والبثور والخراجات. وبذر هذا النبات يُغلى في الماء أو الحليب فيطرد الدودة الوحيدة.

التركيب : مواد لعابية، فيتامين «ب» و «ث».

الميزة : مطر، طارد للديدان، منق، مبوّل، مجلب للنعاس، مرطّب، يخثر الدم.

يوصَف لـ : التهاب الجهاز الهضمي، الحشرات المعوية، الحصى البولية، عسر البول. * النزيف : سحاف الدم، البول الدموي، الاستعداد للنزف.

رجل الأرنب، نقل البر L: Trifolium arvense

القرنيات الفراشية E: Hare's-foot clover

F: Pied de lièvre, Trèfle des champs

ويُسمى أيضاً نفل البر، أرنبي.

الجزء الطبي : تانين، راتنج، أملاح، زيت، غليسريد، مادة ملونة. ● مضاد للاسهال، لائم، مضاد للسيلان الأبيض النسائي. ● المرث، المغلي. ● المضمضة تقوّي اللثة وتقطع نزفها وتفيد استسقائها. ● الأزهار المهروسة تلأم الجراح الحديثة..

نبات عشبي بري، ساقه مدادة فرعاء، وريقاته بيضاء مستطيلة، ازهراره رؤيسي التجميع، أزهاره بيض وبذوره كلوية الشكل حنطية.

رجل الأسد L: Alchemilla vulgaris

الورديات E: Common ladies mantel

F: Alchemille commune

أسماؤه : كمالية مبذولة، كمالية المروج.

نبات معمّر يعلو من ١٠ ــ ٣٠ سم، ساقه نحيلة خضراء مشربة حمرة، أوراقه كبيرة مستديرة الشكل. تعيش في الأمكنة الرطبة.

الجزء الطبي : الأوراق دون أعناقها، ● فيها : تانين، حامض الساليسيليك، فيتوسترول، صابونين، حامض نخلي، حامض سيتاريك.

● قابض، مدرّ للبول، مقو، لائم، قاطع للنزف، مسكّن، مضاد للروماتيزم. ● المرث، المغلي، الصبغة، الخلاصة السائلة.

رجل الأوز L: Chenopodium

E: Chenopod

F: Chenopode

نبات يبلغ ارتفاعه من ٥٠ سم الى متر. طول أوراقه زهاء ١٥ سم. نصله مسنّن الحافة، يعد من النباتات البرية.

الجزء الطبي : العشبة برمتها.

مواد لعابية، صابونين، حديد، أملاح. * مطرّية، مسهّلة. * المسحوق، المرث.

يجتنبها المصابون بالعلل الكلوية والروماتيزم. * تفيد المصابين بفقر الدم لما تحتويه من الحديد. * أوراقها المرضوضة تزيل الخراجات والدمامل. * بذوره مسهّلة لطيفة تفيد القبض عند الأطفال.

رجل الجراد L: Taxus baccata

زرنب E: Yew tree

F: If commun

الجزء الطبي : الأوراق.

فيها : تاكسين، ميلاكسين، تاكسيكوتين، راتنج، تانين، زيت. * مطمث، مشلّل، مقو للقلب، سادر. * المسحوق، المرث، الصبغة. * كان يُظن قديماً ان مَن افترش الأرض تحتها نام النوم الأبدي.

شجرة تعلو من ١٢ ــ ١٥ م، أوراقها متقابلة ثنائية الصف، ثمارها عنبية.

رجل الدب، شوك اليهود L: Acanthus mollis

E: Bear's breech

F: Branche-ursine, Acanthe

أسماؤه : أقنثة رهلة.

نبات معمّر من فصيلة الافنثيات يعلو من ٦٠ ــ ١٥٠ سم، أوراقه

كبيرة مفرضة، زباء النصل، أزهاره قليلة كبيرة وردية اللون، تنويره من أيار الى تموز.
الجزء الطبي : الأوراق. ◦ فيها : مادة لعابية، تانين، غلوكوز، مواد بكتينية. ◦ مطر، قابض، لائم، منظّف. ◦ المستحلب، الخلاصة السائلة، الهرس.

رجل القط — **L: Antemaria dioica**
المركبات الأنبوبية — **E: Cat's car**
F: Pied de chat

نبات عشبي معمّر، يعلو من ١٠ ــ ٤٠ سم، ساقه منتصبة كثيفة الزغب الندفي، رواكبها مستطيلة كأسية، أوراقها صغيرة لا تتجاوز ٢ سم، نصلها خملي البشرة، رؤيساتها الزهرية بيض اللون أو وردية. الازهرار يستمر من نيسان الى تموز.
الجزء الطبي : النبات كله.
فيها : تانين، زيت جوهري، فيتوسترين ولعاب. ◦ للسعال، لادرار الصفراء، مطرٌ. ◦ المرث، الشراب والخلاصة السائلة.

رُمّان — **L: Punica granatum**
الرمانيات — **E: Pome-granate**
F: Grenadier cultivé

مهده بلاد فارس، عرفه الفراعنة فذُكر في كتب الطب باسم « ارحماني » ومنه اشتقّ الاسم القبطي « رمن » والعبري « رمون » ثم الاسم العربي « رمان ».
شجرة مثمرة يبلغ ارتفاعها من ٣ ــ ٥ أمتار، ساقها ملساء، أرومتها غيداقة الغسائل. فروعها منتصبة. أوراقها متقابلة عابلة. نصلها رمحي

الشكل مالس البشرة. تويجها خماسي البتلات الارجوانية. أسديتها عديدة. مبيضها متعدّد الفريقات. أثمارها كروية ضخمة. مكلّلة بأسنان الكأس. قشورها صلبة، تبدو خضراء اللون ثم تنحرف الى الحمرة مع اقترابها من الادراك، تغلف بذور صغيرة تُدعى الفرند يحيطها لب مائع شفّاف تلحفه غشاوة رقيقة ملونة.

الجزء الطبي : قشر الرمانة.

فيها : بيلليترين، مشتقات البيريدين، حامض بيروجاليك، حامض غرانا توتانيك، راتنج، مادة ملوّنة، اوكزالات الكلسيوم، مادة لعابية. ٭ طاردة للديدان، طاردة للدودة الوحيدة، مفيدة للزنطاري. ٭ المسحوق، المغلي. ٭ الجزء الخارجي من الجذر سام جداً.

التركيب : ماء ٨٤,٢٠، مواد آزوتية ٠,٥٩، مواد دهنية ٠,١٥، مواد سكرية ١٠,١٠، مواد ذائبة ١,٧٦، سلليلوز ٢,٩١، رماد ٠,٢٩، تانين، مواد حرّة.

ميزته : مقو للقلب، طارد للديدان، قابض.

يوصَف لـ : الضعف، الدودة الوحيدة، الزنطاري.

رعي الحمام المخزني
الساجيات

L: Verbena officinalis
E: Vervain
F: Verveine

نبات معمّر يعلو من ٣٠ ــ ٧٠ سم، ساقه فرعاء، فروعه منتصبة، أوراقه اهليلجية مغرضة، نصله أزغب الصفحة السفلى، أزهاره صغيرة وردية اللون يشوبها مواج أخضر.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : زيت فيه : سيترال، ليمونين، جيرانيول، فربلين، فربنون. ٭ سادر، معدي، مسكّن للاضطرابات العصبية. ٭ المرث، الزيت، الصبغة، الخلاصة السائلة. ٭ نسبة الزيت في الأوراق ٠,٥٠٪.

رياس L: Rheum ribes

البطباطيات، المضلعة E: Currant fruited rhubarb

F: Rhubarbe groseille

أسماؤه : رباص، عنب الثعلب، يعميصا.

نبات بري وزراعي معمّر، موطنه الشرق الأوسط. يعلو نحو متر. أوراقه قلبية الشكل يبلغ طولها من ١٥ ــ ٣٠ سم وعرضها من ٢٠ ــ ٤٠ سم. نصلها جلدي النسيج، لونه الى الخضرة الزرقاء. ضلعه مأكولة وتربب ثماره حامزة الطعم. يُستخلص من النبات حامض الليمون بكميات وافرة.

الجزء الطبي : الثمار.

فيها : تانين، حامض الليمون، حامض التفاح، حامض الطرطير، بكتين، صمغ. » مليّن، مهزل، يفيد الزنطاري، يفيد الجلد الدهني. » اللصقات تُعالج بها الجراح.

رياس أحمر L: Ribes-rubrum

E: Red currant

F: Groseiller rouge

التركيب : ماء ٨٧,٤٠، مواد آزوتية ٥,٨٨، مواد دهنية ٠,٥٣، مواد ذائبة : سكر ٦,٨٠، سواه ١,٠٥، سلليلوز ٢,٧١، رماد ٠,٦٣، فيتامين «ث» ٤٤ ملغ. الأحماض : تفاح، ليمون، الطرطير ٢,٥٠٪.

الميزة : مشه (على الريق)، مهضّم (بعد الأكل)، مقو، مرطّب، مليّن، مبوّل، منق، قاطع للنزف.

يوصَف له : قلة الأكل، عسر الهضم (لنقص الحامض المعدي)، القبض، الكظّة، التهاب المفاصل، الروماتيزم، النقرس، الاستسقاء، الحصى البولية. » البثور، خمول الكبد واحتقانها، اليرقان، التهاب الجهاز الهضمي والبولي، المزاج الصفراوي.

ريحان بري — **L: Calamintha acinos**

الشفويات — **E: Acinos, Wild basil**

F: Acinos, Basilic sauvage

أسماؤه : ريحان قرنفلي، أصابع القنيات، بادروح، حوك.

عشبة معمّرة تعلو من ٢٠ — ٣٧ سم. ساقها قصيرة فرعاء. فروعها مخشوشبة متهدّلة. أوراقها متعاقبة معنّقة بيضية الشكل، نصلها أزغب البشرة على صفحتيه. أزهارها بيض، يعلوها مواج وردي. أوراقها وأزهارها عطرية، مضادة للتشنج.

ز

زان **L: Fagus sylvatica**

E: Common beech

F: Hêtre, Fauce

شجر كبير الحجم يعلو من ٣٠ الى ٤٠ م، أوراقه عابلة تطول من ٨ الى ٣٠ سم، عروقه ثلاثية أو خماسية الأزواج، أغلفة زاناته مستطيلة لاحفة. ترغب في جبال البلاد المعتدلة الحرار، يكثر في المناطق الواقعة بين ارتفاع ١٢٠٠ و ١٨٠٠ م.

الجزء الطبي : اللحاء. * فيها : غاياكول، كريوزول، فلورول، تانين. * منفث، ملصق للسعال، مطهّر، طارد للسموم، مسكّن لآلام الأسنان، خافض للحميات، مزيل الحوامض المعدية. * المغلي، الكبسول، الجلاتين، الشراب.

يُحظر استعماله للمصابين بالتهاب العضلات والآفات الكلوية.

زان معروف، زان شائع | **L: Fagus sylvatica**

القديات | **E: Beech**

F: Hêtre, Fayard

يعد هذا الشجر من النباتات الاولى التي وُجدت على سطح الأرض عند بداية برودة الطقس وتكوين الرطوبة. شجر جميل تغزّل به الشعراء، وقد ذكره فرجيل في قصائده، ولكنه يقضي على ما ينبت في ظلاله من أعشاب ورياحين.

الزان شجرة تعلو من ٣٠ — ٤٠ متراً. أوراقها عابلة من ٨ — ٢٠ سم طولاً. عروقها ثلاثية أو خماسية الازدواج تنبت على ارتفاع ١٧٠٠ متراً. ويعمّر نحو ٣ قرون.

الجزء الطبي: اللحاء، * فيها : في اللحاء تانين، في الخشب كريوزوت، يُستخرج من خشبها بالتقطير الجاف زيت الكريوزوت. * مطهّر، مَنْشه، قابض، خافض الحرارة. * يوصَف للعلل الفوهية والحرارة والرئة.

زراوند ظياني | **L: Aristolachia clematitis**

الزراونديات | **E: Birth work**

F: Aristolache

جنبة عشبية ليفية عارشة معمّرة. ساقها عمودية تتفرّع منها أوراق كبيرة الحجم وطويلة لها شكل كلية أو قلب. تزهر عند أسفل ساقها أزهاراً قرطاسية الشكل لونها أصفر.

تعالج القروح والجراح بمغلي النبات الغض. من الداخل مطمث، مجهض، يفيد الأمراض العضلية والروماتيزمية. كان يُستعمل قديماً لتنقية الرحم عقب الولادة وللدغ الأفاعي.

زراوند مدحرج

L: Aristolachia rotunda

E: Aristolach

F: Aristolache à feuilles rondes

نبات عشبي ليفي عارش معمّر من فصيلة الزراوندیات. أوراقه متعاقبة قلبية الشكل ومنها ثنائية التفصيص. أزهاره كبيرة القد، غريبة الشكل، مختلفة الألوان. جذور الأنواع الطبية كافورية الرائحة.

تُستعمل كمعرّقة وهي مدرّة للطمث تسهّل الولادة، تفيد في الربو، تنقّي القروح وتجلو الأسنان ويُستخرج منه جوهر جمالي فعّال يُدعى زراوندين قليله مقو جزيل النفع كثيره سم زعاف.

الجزء الطبي : الجذور، * فيها : حامض أريستولوشيد، أولمين، تانين، سكر، حامض تفاحي، مادة ملونة. * مدرّ للشعب الرئوية، مسكّن للسعال، مدرّ للطمث، لائم. * المرث، الصبغة، المسحوق، الخلاصة السائلة.

زداع شابق، دميانا
الزداعيات

L: Turnera aphrodisieca

E: Damiana

F: Damiana, Turnère aphrodisiaque

نبات طبّي مخشوشب. ساقه فرعاء، زغبية اللحاء مبعثرة المسام، الغدية الشكل الدهنية المادة. أوراقها معنقة، متعاقبة، اهليلجية الشكل. نصلها جامد الوثن كثير العروق، صفحته العليا كثيفة المسام الغدية. * الخلاصة السائلة فيها: زيت يُستخرج بالتقطير ٠,٧٠٪، تانين ٣,٥٠٪، راتنج ١٤٪ وعنصر مرّ لم يحدّد بعد. * مقو، منعظ، مبول. * تجاوز الجرعة يحدث تسمماً وآلاماً في منطقة البروتستات. ٥ غ من خلاصته السائلة ٣ مرات كل يوم تلين الامعاء.

تدخل خلاصته في عدة مستحضرات شابقة وتُباع في الصيدليات.

L: Crataegus otyacontha — **زعرور شائك**

E: White, Chorn, May-tree — **الورديات**

F: Aubépine

شجرة برية وزراعية تعلو من ٣ ــ ١٠ أمتار. شوكه معتدل القد، كثيف التجميع. أوراقه مفصّصة، نصلها مسنّن الحافة خملي الصفحة السفلى. نورته تراوح بين ٧ الى ١٢ زهرة. زهرته ثنائية المدقة والغريفة. ثماره ثنائية العجمة مختلفة الألوان فيها الأصفر والأحمر، جميعها متوسط القد قطرها نحو ١٥ ملم.

الجزء الطبي : الأزهار، الأوراق، اللحاء.

فيها : كرستين، كرسيترين، آمينات، تانين، هيستامينات، فيتامين «ث»، غلوكوزيد : خافض للضغط الدموي، منظّم لعمل القلب، مقو للقلب، مضاد للتصلب الشرياني، خافض للحرارة، مهدّىء للأعصاب. ٭ المرث، المغلي، الصبغة، الخلاصة السائلة، الخلاصة الجافة، الخلاصة الرخوة المائية، الشراب والماء المقطّر. ٭ تجن الأزهار وهي براعم. ٭ اللحاء مضاد للحميات المتقطعة (الملاريا).

L: Crocus officinalis — **زعفران**

E: Sufron, Cro-cus — **السوسنيات**

F: Safron officinal

نبات بصلي بري وزراعي. شمراخه يعلو من ١٠ ــ ٣٠ سم. زهرته بنفسجية البتلات، ليلكية العنق، صفراء الأنبوب. أسديتها بيض. سماتها عطرية الرائحة مستطيلة. شرعافها ثنائي الفلقة. أوراقه خيطية ضمية. ازهراره يستمر من أيلول الى تشرين الثاني. سحيق زهر عطري مرّ المذاق.

الجزء الطبي : السمات، ٭ فيها : ليكوبين، زيت، نشا، صفرانين،

كروسين، كروكوزيد، بيكروكوسين، منشّط، مضاد للتشنج، مدرّ للحيض، هاضم. ٭ المسحوق، الصبغة، المرث، الشراب. خلاصة سماته تخفّف من آلام الأسنان، يدخل الزعفران في عدة مستحضرات كيماوية.
ان غلاء سعره الفاحش يحمل البائعين على غشّه بنباتات مماثلة له.

زعنبر **L: Origanum amaracus**

الشفويات **E: Amaracus**

F: Amaraque

أسماؤه : مَدد، حبق الشيوخ، خرنباش، مرحاموز، بردقوش معقد.

نبات معمّر بري وزراعي، يعلو من ٢٠ — ٥٠ سم. ساقه وفروعه جؤوية اللون. نصله خملي البشرة على صفحتيه. أوراقه لاطئة كاملة، اهليلجية. ازهراره سنبلي التجميع. أزهاره قليلة، وردية اللون.

منافعه : يُعدّ من التوابل، مقو للمعدة، منبّه، طارد للرياح، يحتوي زيتاً طياراً كافوري الرائحة.

زغدة مخزنية **L: Primula officinalis**

الربيعيات **E: Cowslip, Paigle**

F: Primeveres officinals

عشبة معمّرة سبروتية. أوراقها مستطيلة ذلقة. نصلها أخضر الصفحة العليا، بحري السفلى. شمراخها يرتفع من ١٠ — ٣٠ سم. أزهارها جرسية الشكل. أقماعها بيض. أبواقها مذهّبة. أعناقها خماسية الرقشة البرتقالية. ازهرارها يستمر من نيسان الى أيار.

الجزء الطبي : الأزهار والأوراق، ٭ فيها : بريموفرين، بريمولافرين، بخضور، صمغ. ٭ للسعال، مبولة، مفيدة للروماتيزم، المفاصيل معرّقة،

منوّمة، مسكّنة. * المرث، الماء المقطر، الخلاصة السائلة، الخلاصة الرخوة، الشراب. * مسحوق الجذمور معطّس. * اللب المسحوق يذر فوق السطوح الملتهبة. * النبات يثير الحساسية.

زفرين الجرد — **L: Rhamnus alternus**

الزفريات — **E: Alaternus**

F: Alaterne, Nerprun alaterne

شجر يعلو من ١ ــ ٥ أمتار. أفنانه وأغصانه سرحة. أوراقه عروة كاملة، متعاقبة، نصلها مسنّن الحافة يحمل من ٤ ــ ٦ أزواج من العروق الماسحة. لا بتلات لأزهاره وهي خماسية الأسدية والنصل الذلقة، ثنائية أو ثلاثية السمات. ثماره كروية بحجم الحمصة، ناشفة السوذق، تبدو حمراء اللون، ثم تستمر وتسدّد مع النضج.

فوائده : أوراقه قابضة، كانت تُستعمل قديماً غرغرة. نقيع ثماره ولحائه يلين المعدة ويفيد علل الكبد والطحال.

زقيم — **L: Pistia**

القلقاسيات — **E: Water lettuce**

F: Pistie

أسماؤه : حي العالم المائي.

نبات نجمي مائي. جذوره خيطية تغور في الماء. ساقه درنة صغيرة. أوراقه قرصية الانتشاب، ضمية التجميع، بتلية الشكل، مضلعة النصل المحجني الشارف الأطراف. أزهاره فردية محورية لاطئة.

فوائده : تفيد أوراقه البول الدموي والزحار.

زنبق أزرق L: Iris germanica

سوسن E: Iris

F: Iris d'Allemagne

نبات برّي وزراعي من فصيلة السوسنيات، جذموري سبروتي، لا قياسي الشكل والانتظام، يرتفع من ٦٠ — ١٠٠ سم. شرعان أزهاره تبني اللون، بنفسجي الرحاض. أزهاره كبيرة، بتلاتها الخارجية بنفسجية أمّا الداخلية تبدو زاهية. سماتها مستطيلة ملونة. ازهراره يستغرق شهر آب.

الجزء الطبي : الجذمور، ● فيها : زيت جوهري، إريدين، مادة لعابية، آميدات، أونزالات الكلسيوم، منفث، مبول، المغلي المسحوق.

زنبق الوادي L: Canvallaria majulis

مضعف E: May lily

F: Muguet

عشبة تعلو من ١٠ — ٢٠ سم. جذرها زاحف فوق الأرض تعلوه أوراق خضر طويلة ضيّقة في طرفيها الأعلى والأسفل. والساق الرفيعة منها عارية يعلوها زهر صغير أبيض، لها شكل الجريس ورائحتها عطرية.

الجزء الطبي : الأوراق والأزهار، ● فيها : كونفاللاتوكسين، كونفاللامارين، كونفاللارين، حامض تفاحي، حامض شيليدوني، سكر. ● سادر، مقو قلبي، مبوّل. ● المسحوق، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب. ● النبات سام.

زنجبيل مخزني 	**L: Amonum zingiber**
الزنجبيليات 	**E: Indian ginger**
F: Gingerubre officinal

نبات عشبي جذموري. أوراقه سنانية متماوجة النصل. سنبلته الزهرية لبدة. أزهاره صفر، بتلاتها برتقالية منمّشة بالأبيض. جذاميره عطرية العرف، لاذعة الطعم.

الجزء الطبي : الجذمور، * فيه : سينيول، فيلاندرين، ستيرال، بورنيول، جنجرول. * معدي، منفس، هاضم، طارد الغازات، منعظ، مدفىء. * المغلي، الصبغة.

زهرة الآلام آلامية 	**L: Passiflora incarnata**
E: Maypop
F: Passiflore

جنبة تزيينة عارشة معمّرة تطول نحو ١٠ أمتار. أوراقها ثلاثية التفصيص، نصلها مسنّن الحافة. عنقها ثنائي الغدد. أزهارها الى البياض الوردي. أسديتها الخيطية ارجوانية، يعلوها مواج بنفسجي.

الجزء الطبي : النبات بكامله.

فيها : حامض بروشي، فيتوسترول، كلسيوم، سكر، قلويات. * سادر، مضاد للتشنج، منوّم. * المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة، الشراب.

عديمات الموافقة : ماء الأوكسجين.
اللطوخ بماء النبات مفيد للحروق وتهيّجات الجلد.

L: Arnica montana — زهرة العطاس

E: Leopard's bane — فصيلة المركبات الشعاعية

F: Arnica

أسماؤها : زهرة العطاس، خافق الفهد.

عشبة تعلو نحو ٣٠ الى ٥٠ سم. ساقها مكسوّة بشعيرات دقيقة. أوراقها متقابلة بيضوية الشكل. أزهارها كبيرة هامية الارتكاز برتقالية اللون.

الأوراق، الجراميد : أرنسين، أرنيسترين، اينولين، زيت، تانين، فيتوسترين، حامض نخلي، حامض سيتاريك، حامض غاريّ.

معالجة الكدمة (انسكاب دموي)، مقوية للجهاز الدموي، حافظة للضغط، للالتهابات، لائم معطّس، مثير للجهاز العصبي (استعمال خارجي)

عديمات الموافقة : أملاح الحديد والزنك، أسيتات الرصاص، كربونات الماغنيزيوم. * تجاوز المقادير يحدث الشلل والخفقان.

* الصبغة، المرث، الخلاصة السائلة.

L: Bellis parennis — زهر الربيع، زهر اللؤلؤ

E: Daisy — المركبات

F: Pâquerette

نبات عشبي معمّر من فصيلة المركبات، يعلو من ٤ الى ١٥ سم. أوراقه معنّقة. ضلعه وحيدة. أزب النصل. عنقه مجنحة القاعدة. أزهاره محوّلة على شماريخ دقيقة. طبابه أصفر اللون. لسيناته بيض أو وردية. ازهراره يدوم من آذار الى تشرين الثاني.

الجزء الطبي : الرؤيسات، * فيها : تانين، راتنج، زيت طيار، صابونين. * علاج الملتحمة، مطر، للسعال، يقضي على الجراثيم، ناجع في علاج

الكدمات. ه المرث، الصبغة، الماء المقطّر. ه مفيد في القضاء على الخلايا الوردية التي تصيب الثديين.

زهر الكشاتبين الأصفر
الخنازيريات

L: Digitalis lutea
E: Yellow digital
F: Digitale jaune

أسماؤه : ديجيتال أصفر.

نبات عشبي أو ليفي، يعلو من ٦٠ — ١٠٠ سم. ساقه سرحة. أوراقه عادمة الزغب، نصلها جميل الخضار اللامع. أزهاره صفر. يستمر ازهراره من حزيران الى آب.

الجزء الطبي : أوراق الحول الثاني، ه فيها : آستيل ديجيتوكين، لاناتوزيد، فيتامين «أ» و «ب»، أحماض عضوية، أملاح معدنية. ه مقو للقلب. ه المسحوق، المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة.

لا يُستعمل إلاّ باشراف الطبيب المعالج.

عديمات الموافقة : الكنكينا، التانين واليود.

زوفى
الشفويات

L: Hyssapus officinalis
E: Hyssap
F: Hyssape officinale, Hyssape

أسماؤه : إنفه، سيف، جسمي، أشنان داوود، حسل، الحشيشة المقدسة.

نبات عشبي بري. ساقه ليفية منتصبة تعلو من ٢٠ — ٦٠ سم. أوراقه لاطئة سائغة، متقابلة، نصلها سناني الشكل، بحري الخضار يطول من ١ — ٣ سم ويعرض نحو ٤ ملم. صفحته منبسطة كثيفة

الغدد العطرية. أزهاره ضمية محورية زرقاء اللون. أوراقه وأزهاره عطرية الرائحة. ازهراره يستمر من حزيران الى أيلول.
الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة، ◦ فيها : زيت جوهري، هيتيروزيد، تانين، صابونين، فيتوسترول. ◦ للسعال، مسكّنة، مقوية، مطمثة. ◦ المرث، الشراب، الماء المقطر. ◦ تجتنبها الحبالى والمصابون بتوتر الأعصاب.

الزيتون | **L: Olea europaea**
الزيتونيات | **E: Olive tree**
F: Olivier

شجرة مثمرة، بطيئة النمو، مديدة العمر. ساقها ضخمة عجراء. قشورها سنجابية، مفلعة، كامشة. أغصانها غليظة. أفنانها مستدقة. أوراقها عروة صغيرة، معنقة متقابلة، سنانية النصل الكامل، البسيط الجامد. ازهرارها سنبلي التجميع، ابطي الارتكاز. سنبلته تُدعى سبلة. أزهارها خنثوية صغيرة لونها أصفر. كؤوسها رباعية التفريض. تويجاتها جلجلية الشكل. ثمارها لحمية السوذق، خضراء اللون، بيضية أو مستطيلة. عجامها خشبية صلبة. بذورها لوزية.

الزيتون غني جداً بالكاروتين والفيتامينات وخاصة فيتامين «هـ» فيتامين الأعصاب للرجل والمرأة على السواء وفيتامين «ث» و «ف»، حامض لينولييك ١٥٪، بوتاسيوم، كبريت، فوسفور، حديد، ماغنيزيوم، غلويور، بروتين وكلوروفيل.

يُدقّ الزيتون الناضج ويوضع على الدمل والخراج فيعجّل في شفائهما.

زيت الزيتون مضاد للسموم يُشرب لمنعه من التسرب خارج المعدة ولكن لا يسوغ شربه إلّا بعد اليأس من الأدوية المقيئة. غير انه لا يسوغ شربه في حال التسمّم بالفوسفور أو القروح.

ان شرب ملعقة طعام من زيت الزيتون على الريق علاج ناجح للعلل الكبدية ويسهل بالتالي انزلاق الطعام دون أي عائق، ويضاد التخمير، ومَن يعاف شربه فليمزجه بعصير الليمون الحامض.

ولسقوط الشعر يُدلك بزيت الزيتون الجيد مساء ويُترك حتى الصباح فيُغسل بالماء الفاتر وصابون مرسيليا (يوجد في الصيدليات) وذلك مدة ١٠ أيام.

وللنقرس الحاد أو المزمن : مقدار من زهر البابونج مع ٨ أضعافها من زيت الزيتون تُسخن في حمام ماريا.

وللتشقق يمزج زيت الزيتون مع مثله من الغليسرين ويُدلك الموضع به.

وللضغط الدموي المرتفع تُغلى ٢٠ ورقة زيتون في ٣٠٠ غ ماء وتُغلى حتى يتبخّر الثلث. يُشرب صباحاً ومساء مدة ثمانية أيام.

انقطاع أسبوع واعادة الشرب عند الاقتضاء.

التركيب :

	أخضر	جاف
ماء	٤٧,٥٠	—
مواد أزوتية	٠,٧٦	٣,١٠
مواد دهنية	١٤,٤٨	٥٨,٨٥
مواد استخراجية	٨,٠٤	٣٢,٧٦
سلليلوز	٠,٩٠	٣,٦٨
رماد	٠,٤١	١,٧٠

أملاح معدنية : فوسفور، كبريت، بوتاسيوم ١٪ غ، ماغنيزيوم، كلسيوم، كلور، حديد، نحاس، منغانيز، كاروتين، فيتامين «أ» ٨٠٪ ملغ، وفيتامين «ب» — «ث» — «هـ» ٨٪ ملغ و «ف».

الحروريات ٢٢٤/١٠٠ غ. في الزيت ١٠٠.

الميزة : مفيد، مفرز للصفراء والكبد، مليّن.
يوصَف لـ : نقص الافراز الكبدي، الحصى الحرارية، القبض التشنجي، يوصَف للمصابين بالسكري.
من الخارج : الدمل، الخراج، فقر الدم، الاكزيما، التشقّق، البثور، الكساح، استسقاء اللثة، سقوط الشعر ولآلام مختلفة.

زيزفون **L: Tilia platyphylla**

E: Linden

F: Tilleul à grande feuilles

الجزء الطبي : الأزهار، * فيها : زيت فيه : فارنيزول، مادة لعابية، تانين، سكر، حوامض، فيتامين «ث»، كاروتين، معرّق، مبوّل، سادر، مضاد للتشنج. * المرث، الخلاصة السائلة، الخلاصة الجافة، الصبغة، الشراب، الماء المقطر.

تُستعمل الأزهار عادة للأطفال العصبيين. ممدّد للأوعية. شجرته تعلو من ١٥ الى ٢٥ م. نصلها مسنن الحافة. أوراقها متوسطة الحجم باهتة الخضار. ثمارها مستطيلة، خماسية الضلوع البارزة. ازهرارها يدوم طوال شهر تموز.

زيزفون **L: Tilia cordata**

الزيزفونيات **E: Lime tree**

F: Tilleul

شجر حرجي وتزييني، يعلو من ٥ ــ ٢٥ متراً. أوراقه قلبية الشكل، صغيرة، نصلها عابق الصفحة العليا أزرق السفلى. ثماره صغيرة الحجم، خالية من الأضلع. ازهراره يستمر من حزيران الى تموز.
الجزء الطبي : الأزهار، اللحاء، النجيب. * السعال، التشنج، مطر.
اللحاء : مفرز للصفراء. النجيب : مغليه للروماتيزم.

ساسالي
الخيميات

L: Tordy lium officinalis

E: Small hortwort

F: Sesélls, Tordyl officinal

أسماؤه : كشيم رومي، شرعوب مخزني، بَقْل الشعال.

نبات عشبي بري حولي، أوراقه معنقة متعاقبة. نصلها كثير التفريض والتشريم، لونها أبيض وردي. ينبت في الأراضي الرطبة.

المُستعمل منه الجذور في علاج الصرع وتسكين الصداع.

ساسفراس L: Laurus sassafras

الغاريات E: Sassafras tree, Ague tree

F: Sassafras

مهدها البلاد الاميركية.

شجرة تعلو نحو ٣٠ متراً. أوراقها خضر تشوبها حمرة، بيضية وكاملة أو مشرمة في أطرافها. اكتشفها الاسبانيون في فلوريدا سنة ١٥٣٨، النبات عطر فوّاح.

في جذورها زيت عطر مراب من السافرول.

من الداخل : مقو جسمي وذهني، معرّق مبوّل، طارد للغازات. يقضي على الآفات الجلدية، يشفي الروماتيزم والسفلس وذلك بغلي الجذر.

من الخارج : مخدر، مسكّن للسعات الحشرات والآلام العصبية دلكاً.

سانيكوله، سكب الغرب L: Sanicula europaea

الخيميات E: Wood-march

F: Sanicle d'Europe

نبات عشبي معمّر، يعلو من ٥٠ — ٦٠ سم، أزهاره وردية اللون.

الجزء الطبي : الجذمور، *فيها : صابونين، تانين، مادة لعابية قابضة، مفيدة للسعال. يُستعمل في الطب البيطري لتعجيل اخراج المشيمة. * المسحوق، المرث، الصبغة. * الأوراق والجذر خاصة يدخلان في علاج البواسير مرهماً. * اللطوخ بمغلي الجذر يفيد الشرث والالتهابات.

L: Asplenium ruta muraria

E: Wall-rue

F: Rue muraille

سبع الأرض

البسباجيات

نوع من السرخس. أوراقه كثيرة التشريم والتفريض، تشبه أوراق الفيجس (السذاب) يرتفع من ٦ ــ ٢٠ سم. ضلعها عابقة الخضار. أصلها باهت اللون الأخضر. مرجمته مبعثرة الزغب طحلاء المواج. أكياسه اليوغية نحيلة مستطيلة عريانة.

الجزء الطبي : المرجمة (Frondes)، ه فيها : تانين، أملاح معدنية، لعاب، حامض عفصي، مدر للطمث، التهاب، الملتحمة، قابض، مفيد للكبد والطحال. ه المرث، المسحوق، الصبغة، الماء المقطّر.

L: Atropa belladoma

E: Deadly nightshade

F: Atrope

ست الحسن

الباذنجانيات

أسماؤها : بيلاّدونا.

منبتها البلاد الحارّة والمعتدلة.

عشبة برية معمّرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ ــ ١٥٠ سم. جذورها غليظة لحمية. ساقها قوية منتصبة ومخشوشبة. أوراقها بيضوية الشكل، لذجة دهنية. أزهارها جرسية حمر. ثمارها قروية خضر ثم تحمرّ فتصبح سوداء لامعة بعد نضجها وليس لها نواة.

تُعدّ من النباتات السامة.

الأوراق والجذور : هيوسيامين، أتروبين، هيوسين، بيريدين، نشا، تانين. ه مضادة للتشنج، مخدّرة، مسكّنة، مؤثرة، مضادة للربو. ه الصبغة، الخلاصة السائلة، المسحوق، القطرة، التحاميل والمنقوع في الماء البارد.

مستحضرات الجذور أنجع من الأوراق، تفيد في بعض حالات التسمّم بالفطر. لا تستعملها الحبالى.

عديمات الموافقة : المركبات اليودية والقلوية، التانين، البيلوكربين.

سذاب L: Ruta graveolens

الذابيات E: Common rue

F: Raute

أسماؤه : فيجن.

نبات عشبي بري يعلو من ٣٠ ــ ٨٠ سم. ساقه لفيفية صلبة. نصل أوراقه عميق التفريض، لونه الى الخضار الأزرق. أزهاره فستقية اللون. بتلاتها مقعرة الشكل، متمعّجة الصفحة، مسنّنة الحافة. وهذه العشبة كريهة الرائحة، مرة الطعم، لذّاعة حرّيفة.

الجزء الطبي : النبات بكامله.

فيه: روتين، زيت جوهري فيه: سليسيلات المتيل. أثيرفالريانيك واتيرخلّي، ليمونين، بنين، كومارين، تانين.

مضاد للتشنج، مطمث، عيني، طارد للديدان، طارد للريح، مضاد للصرع، محول، مجهض. ٭ المرث، المسحوق، الزيت، الصبغة، الخلاصة السائلة، الزيت الطيّار، الماء المقطّر. ٭ يُمنع عن الحبالى. ٭ تجاوز الجرعات المقرّرة يحدث تسمّماً.

سذاب الماعز L: Galega officinalis

القرنيات الفراشية E: Common goat's rue

F: Gulega officinal, Rue des chèvres

أسماؤه : مكنانة مخزنية.

نبات عشبي بري معمر يرتفع من ١٠٠ ــ ١٥٠ سم. ساقه فرعاء. عدد وريقاته من ٣ ــ ١٣ وهي سنانية يبلغ طولها من ٢ ــ ٤ سم.

نصلها مالس الصفحة مهدّب العقصة. أزهاره زرق. تنويره يستمر من حزيران الى آب.
الجزء الطبي : العشبة بكاملها.
فيها : سكر، غالجين، زيت دهني، صابونين. ٭ الصبغة، الشراب، المرث، الخلاصة السائلة.
فوائدها : معرّقة، خافضة السكري، مدرّة للحليب.

سراجية — **L: Lysimachia nummularia**

الربيعيات — **E: Common ioosestrife**

F: Lysimaque nummulaire

عشبة تعلو من ٠,٢٠ ـــ ٠,٧٠ سم. ساقها زاحفة. أوراقها متقابلة. أزهارها صفر ذهبية.
الجزء الطبي : العشبة بكاملها. ٭ تانين، هلام، صابونين، اكزم، أملاح معدنية، أخصّها السيليسيوم والبوتاسيوم. ٭ قابضة جرحية. تُدعى بحق عشبة لمئة داء. ٭ للعلل الفوهية، الاسهال، النزيف، البواسير، الجراح، تشفي النقرس والروماتيزم. ٭ شفاء عجيباً.

سربح شائع — **L: Lysimuchia vulgaris**

الربيعيات — **E: Yellow loosestrife**

F: Lysimaque vulgaire

تُسمّى أيضاً آذريون، الحاء.
نبات عشبي معمّر يعلو من ٠,٥٠ ـــ ١,٥٠ سم. ساقه منتصبة، قليلة الزغب. أوراقه متقابلة، ضمية، ثلاثية. نصلها سناني، خملي البشرة. الأزهار، هرمية التجميع. تويجها ذهبي اللون. نبات يهوى الرطوبة.
الجزء الطبي : الأوراق والأزهار المجفّفة.

فيها : تانين، غلوكوزيد، صابونين، أنزيم، فيتامين «ث»، سكاكر.

قابض جرحي. * للرضات فعّال في ازالتها. القلاع، الاسهال، البواسير، السبلأ الأبيض.

سُرّة الأرض — **L: Umbilicus rupestris, Cotyledon umbirlicus**

المخلدات — **E: Navel wort**

F: Nombril de Venus, Cotyledon, Gabelet

نبات عشبي معمّر يعلو من ١٥ — ٥٠ سم، ينمو على الصخور الظليلة والجدران العتيقة. يعلو شمراخه من ١٥ — ٤٠ سم. ازهراره عنقودي منتصب. أزهاره تمتد أفقياً قبيل تفتّحها ثم تتدلى.

الجزء الطبي : الأوراق الغضة، العصير.

فيها : أملاح معدنية، أهمها : الكلسيوم، البوتاسيوم، السيليسيوم، الحديد، التانين، تريمتيكرين. * استُعلمت قديماً لاثارة الشهوة الجنسية ولادرار البول. أمّا اليوم فيقتصر استعمالها على الآفات الجلدية والقروح والجروح. مطرّية، مطهّرة، محوّلة.

سرخس ذكر — **L: Dryopteris filix-mas**

الخولنجانية — **E: Male fern, Polypody**

F: Fougère mâle

نبتة يبلغ ارتفاعها زهاء متر. تمتد أوراقها من الساق الأسمر مباشرة بشكل ريشة الطائر. مسنّنة، يمتد في وسطها خط من منتصف القاعدة حتى الرأس، وفي أسفل الورقة مجموعات صغيرة بشكل دوائر صغيرة لونها أسمر في زهر العشبة. جذورها بغلظ ابهام اليد، مكسوّة بقشور حمر.

الجزء الطبي : الجذمور.

فيها : فيليسين، أسبيرينول، أسبيرين، حامض،-فلافاسيدي. زيت، مادة

دهنية، سكر. * طاردة للديدان خاصة الدودة الوحيدة. * المسحوق، الخلاصة الاثيرية.

يُحظّر استعمالها للمصابين بالقلب والحبالى.

سرخس ملكي **L: Osmunda regalis**

بسباجيات **E: Royal fern, Royale osmund fern**

F: Osmonde royale, Fougère royale

نوع من السرخس.

نبات يعلو من ٠,٦٠ — ٢٠٠ سم. ساقه أرضية، وريقاته ثنائية التشريم، اهليلجية النصل، حرجمته كثيفة الأكياس البوغية، السنبلية الشكل، اللاقياسية الحجم. لونها الى الصهبة، تعلوها نمشة صنابية.

الجزء الطبي : الجذامير، الأوراق.

فيها : تانين : قابض، مبوّل مسهّل مقو، جرحي. * العلل البولية، الحصى، الجراح، الكساح والروماتيزم.

سرمج **L: Lysimachia nummularia**

الربيعيات **E: Loosestrife**

F: Lysimaque, Monnoyère

نبات عشبي معمر، عِروة ساقه زاحفة منحنية، أوراقه بيضية متقابلة، أهنها قصيرة تحمل أزهاراً كبيرة لونها أصفر. الثمرة كعبورية قلّما تكبر.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : صابونين، تانين، حامض سيليسيك ومواد قاتلة الجراثيم. * قابضة، الاسهال ، العلل المعدية والمعوية، الساق الغضة ترض وتوضع على الجراح العسرة الاندمال والقروح والبثور، كما تسكّن الآلام الروماتيزمية والعضلية فغليها وعصيرها يطرّيان الجلد ويجعلانه لدناً.

سرمق أبيض أو قطف أبيض L: **Atriplex horteusis**

السرمقيات E: **Sea-orache**

F: **Arroche des jardins**

نبتة زراعية حولية تعلو من ١٠٠ ــ ٢٠٠ سم. أوراقها معنقة، متعاقبة كبيرة، شارفة قلبية الشكل. نصلها وافر العروق كثير التمعيج، لونه أخضر.

الجزء الطبي : الأوراق، * فيها : صابونين. تُستعمل استعمال الاسفاناخ. البذور مسهّلة ومقيّئة.

سرو L: **Cupressus sempervireus**

الصنوبريات E: **Cypress**

F: **Cyprès**

شجرة حرجية وتزيينية مهدها حوض البحر المتوسط. تعلو من ٢٠ ــ ٣٠ متراً، بنائقها دقيقة، غبراء اللون، لا قياسية الارتكاز. أوراقها فلسية، صغيرة، عابقة الخضار، راتنجية الرائحة. ثمارها قطرها من ٣ ــ ٤ سم، عدد جراهاته ٨ ــ ١٤.

الجزء الطبي : الثمار والأفنان الغضة.

فيها : زيت جوهري، فيه : بسنين، كافور، تانين. * قابض، موقف للاسهال، مطهِّر، خافض للحرارة، بلسمي، مزيل التسمّم، مضاد للبواسير، قابض للأوعية، مضاد للروماتيزم. * المغلي، الخلاصة السائلة، الخلاصة المائية الرخوة، الخلاصة الجافة. * الصبغة، الشراب، الماء المقطّر. * صمغه يسرع بالقضاء على الخراجات ويفيد في لأم الجراح.

سريش خنثى، براق L: Asphodelus ramosus

الزنبقيات E: King's rod

F: Asphodèle

نبات عشبي تزييني ساقه شمراخية تغلفها أوراق متتابعة لحمية النسيج، دقيقة النصل، مستطيلة. ازهراره عنقودي التجميع هامي الارتكاز. أزهاره سداسية التركيب والتقسيم، جميلة بهية.
الجزء الطبي : الدرنات، * فيها : اسفودلين، راتنج، اسفوديلوزيد، لعاب، سكاروز. * منظف، مطر، لائم، يشفي العلل الجلدية. * المغلي، الصبغة، اللب. * يدخل في مستحضرات التجميل وأدوية السعال.

سطاقس المناقع L: Stachis palustris, Stachis silvatica

الشفويات E: March betony

F: Epiaires

الاسم يفي السنبلة. نبات عشبي بري، منقعي يعلو من ٤٠ سم ـــ ١٠٠ سم. ساقه مدرقة مزغبة. أوراقه خضر عريضة، قلبية مسنّنة، معنّقة، لاطئة، وردية شاحبة ملطخة بالبياض، ارجوانية رائحتها كريهة، مذاقها مرّ.
الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة. * زيت طيار. * مضادة التشنج، مبوّلة، مطمثة، مهدّئة.

سعتر - L: Thymus nulguris

الشفويات E: Thyme

F: Thym

نبات عشبي معمر يعلو ٢٠ ـــ ٤٠ سم. مساحة كثيفة الفروع المخشوشبة المنتصبة. أوراقه سنانية ضيقة. أزهاره ليلكية اللون.

L: Thymus serpullum سعتر البر

F: Thym-serpolet

الرؤيسات المزهرة.

فيها : زيت، تيمول، كارفاكول، سيمول، بينين، تانين، راتنج، صابونين. * مطهّر، مضاد للتشنج، طارد للغازات، مبول، منفث. * المسحوق، الزيت، المرث، الصبغة. * الزيت مخدّر لآلام الأسنان.

L: Thymus vulgaris سعتر شائع

الرؤيسات المزهرة.

فيها : زيت فيه : تيمول، كارفاكرول، بورنيول، سينيول، مونتين، تمين، تانين، راتنج. * مطهر، بلسمي، مضاد للتشنج، طارد للرياح، مضاد للجراثيم. * المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب، الزيت، المسحوق.

نبات ينهض القوى الجسمية والذهنية معاً ومرثه ييسّر الأعمال الذهنية.

يقول الأستاذ تروسو ان السعتر هو العدو للتسمم، ولاحتوائه مادة التيمول يعد الصعتر خير علاج ناجح فعّال ومنق للعلل الرئوية والهضمية معاً فيعينها على طرد ما فيها من سموم وينظّم بالتالي دورتها والآفات الرئوية هي التالية : الرشح، التهاب الشعب، الربو، عسر الهضم، الحموضة، التهاب الامعاء، الصداع، الشقيقة، الحميات، اضطراب الطمث (شرباً) والسيلان الأبيض (حقناً).

للربو مرث الأزهار، ولسائر العلل الزهر والورق معاً أو احداها.

وللسعال : قبضة من السعتر لليتر ماء تُغلى ثم تُمزج بـ ٢٥٠ غ عسلاً. الجرعة ملعقة طعام ٤ — ٦ مرات كل يوم.

وعند انتشار الأوبئة يُغلى السعتر أو يُضاف اليه الاوكاليبتوس فينقي البخار الهواء فيبعد العدوى.

وعرف الأقدمون ميزة السعتر الدودية : ٢٠ — ٥٠ غ في ليتر ماء تُمرث وتُشرب خلال النهار. وللقضاء على الجرب وحشرات الرأس يلطخ المكان بمغلي السعتر (٢٠ غ/ليتر ماء)، وهذا المغلي تضمّد به الجروح.

أمّا حمّامات السعتر فتوصَف لتقوية الجسم وتنشيطه وتنظيف مسامه ولعلل الروماتيزم ولأصحاب المزاج اللمفاوي والخنازيري وللأطفال المعاقين : ٥٠ غ من السعتر مع كمية ماء كافية، الغلي نصف ساعة، يُغطّى الجسم متى بلغت حرارة الماء ٣٥ — ٤٠ درجة، مدة الاستحمام ٢٠ دقيقة.

سفرجل | L: **Pyrus cydonia, Cydonia nulgaris**

الورديات | E: **Quince-tree**

F: **Coignassier, Cognassier**

شجرة بستانية معمّرة مثمرة، تعلو من ٢ — ٨ أمتار. ساقها قصيرة سرحة سمراء اللون. أغصانها فارشة منبسطة. أوراقها عابلة، بسيطة، كاملة، متقابلة، بيضية الشكل، قلبية القاعدة. نصلها بارز العروق، خملي الصفحة السفلى، أزهارها خماسية التركيب، لونها الى البياض الوردي. ثمارها كروية الشكل أو شبه كروية مستطيلة كبيرة خملية البشرة. مستحبة العرف، جامدة اللباب، خباؤها يتألف من ٥ غريفات تحضن الكثير من البذور.

تفوح من السفرجل رائحة عطرة عند نضجه. في الثمرة فيتامين «أ» و «ث» وأملاح كلسية والكثير من الكلسيوم والتانين، والبيكتين، ومن حامض التفاح ١٠ غ لليتر (عصير هذه النسبة تفوق ما في الاجاص والتفاح معاً من السكر ٦٧ والسكاروز ٦ ملغ). ثمار

السفرجل توصَف للمصابين بالعلل الرئوية والسل لما فيه من الأملاح الكلسية وحامض التانين. في حالة عسر الهضم أو الاسهال المتسبب من الضعف المعوي. يُغلى السفرجل ويُشرب ماؤه، كما يفيد العلل المعدية. ولتقوية الأطفال وعلاج المسلولين والمصابين بالعلل الرئوية ننصح لهم الاكثار من أكل السفرجل أو شرب عصيره أو مغليه. ولطرد الغازات وعسر الهضم يؤخذ مقدار ليتر ونصف الليتر من عصير السفرجل ويُمزج بنصف ليتر كونياك، يُضاف اليها ٢ غ قرفة و ٨٠ ملغ كبش قرنفل و ٥٠ ملغ لوز وتُنقع مدة شهرين، تُصفى ويُضاف اليها شراب السكر البارد، تحفظ في قنان محكمة السدّ.

يُدق بذر السفرجل ويُنقع في نصف كوب ماء حتى يصبح زلالي القوام، فتُلطخ به الحروق والشرث وتشقّقات الثديين والبواسير الملتهبة وقروح الفم.

ان مرث زهر السفرجل الغض أو الجاف (٣٠ غ ليتر ماء يسكّن السعال). واذا ما أضيف اليه ماء الزهر أفاد الارق. ولعلاج التجاعيد تُنقع قشور السفرجل في الكونياك ويُلطخ به الوجه.

تركيبه : في ١٠٠ غ : ماء ٧١ غ، غلوسيد ٧,٥، بروتيد ٠,٥، ليبيد ٠,٢، ماغنيزيوم، فوسفور، كلسيوم، بوتاسيوم، حديد، نحاس، كبريت، تانين، بيكتين. فيتامين «ب» و «ث» و «ب ب»، بروفيتامين «أ».

ميزته : قابض، معدي، مشه، مقو، كبدي.

من الداخل يوصَف : الاسهال، الزنطاريا (خاصة للأطفال والناقهين والشيوخ)، القيء، السل، سيلان الأبيض، سيلان اللعاب، الخمول الكبدي، النزلة (التهاب الغشاء المخاطي)، قلة الأكل.

من الخارج : هبوط الشرج، تسلّخات الشرج، تشقّق النهدين، الالتهابات.

سفرس الحصى **L: Saxi fraga granulata**

السفرسيات **E: Saxi frage**

F: Saxifrage, Casse pierres, Mignonette, Herbe à la gravelle

بجلة سبروتية تعلو من ٠,٢٠ ــ ٠,٥٠ سم. محمرّة. ساقها مزهرة بسيطة منتصبة. أوراقها سعفية كبيرة، متعاقبة. أزهارها بيض خماسية التركيب، بذورها وافرة. رائحة أزهارها ذكية، مذاقها مرّ غير مستساغ **الجزء الطبي**: الجذر، الأزهار، الأوراق الغضة: فيتامين «ث». مشهّية، قابضة، مدرّة الصفراء، مبوّلة. * علل الكبد، شح البول.

سقط كاذب **L: Robina pseudo-acacia**

القرنيات الفراشية **E: False-acacia**

F: Robinier, Faux acacia

أسماؤه : شجرة الجراد.

شجر حرجي وتزييني. تعلو من ١٠ ــ ٢٥ متراً. عدد وريقاته من ٧ ــ ١٩ وريقة، ازهراره عناقيد كبيرة تبلغ نحوا من ٢٠ سم. أزهاره عرفية الرائحة. ألوانها كثيرة معظمها أبيض.

الجزء الطبي : اللحاء، الأوراق، الأزهار.

في اللحاء : روبين، ايمولسين، أورياز، فيتوسترين، مادة ملونة.

في الأوراق : روبين، كيرستين، أملاح.

الأزهار : زيت طيّار، روبينين، إينوزيت، اسباراجين.

اللحاء : مقيّئة.

الأوراق : مدرّة للصفراء، مقيّئة.

الأزهار : مليّنة، مضادة للتشنج.

المسحوق، المرث، الصبغة.

ينبغي اجتناب اللحاء لأنها سامة.

في زيت الأزهار : لينالول، هليوتروبين، تربينول، نيرول.

سكرجا
L: Soldanella alpina

E: Sea-bind weet

F: Soldanelle des Alpes

نبات عشبي بري جبلي، معمّر من فصيلة الربيعيات، ساقه، شمراخية، يبلغ طولها من ٥ ــ ٣٠ سم، أوراقها جذرية مدوارة، مستديرة، أزهارها فردية هامية تكلّل الشمراخ، يختلف لونها وحجمها تبعاً لنوعها.

الجزء الطبي : الجذمور، * فيها : تانين، أملاح، غلوكوزيد، مسهّلة، لا يجوز استعمالها إلّا عند الضرورة القصوى، ومن الأفضل استعمال سواها من المسهّلات.

سمارة الحلبة
الصليبيات
L: Descurainia spophia

F: Scisymbre sagesse

نبتة تعلو من ٠,٣٠ ــ ٠,٨٠ معمّرة، ساقها منتصبة شاحبة، رمادية تشوبها خضرة، مزغبة وريقاتها متشعّبة. أوراقها مثل ساقها مغبرة، فلقتها خطية دقيقة. الأزهار صفر شاحبة صغيرة عنقودية.

الجزء الطبي : النبات دون جذوره، البذر.

فيها : مشتقات كبريتية. * قابضة دودية وجرحية. * الاسهال، العلل الجلدية، الجراح.

والغريب في أمر هذا النبات انه يحتاج الى الآزوت، لذلك يبتغي الأماكن الآهلة، كان يُستعمل قديماً لمؤاساة جراح الحرب والمغص، والشهقة. * وكانت نساء الاغريق والرومان يبحثن عنه في كل مكان ليضفين على أوجههن جمالاً أخاذاً ومقدمة نادرة، وذلك باستعمال مسحوقه قناعاً مدة أربع ليالي متعاقبة. أمّا اليوم فالنساء يبتغين المساحيق والأقنعة الباهظة الثمن ولكنها طبعاً دون هذا النبات فائدة.

سماق، سماق الدباغين — **L: Rhus coriaria**

الراتنجيات — **E: Sumach, Tammer's sumach**

F: Sumac des corroyeurs

شجرة عابلة تعلو من متر ــ ٤ أمتار. فروعها زباء اللحاء. أوراقها مركبة تعلو من ٩ ــ ١٢ وريقة، نصلها باهت الخضار خملي الصفحة السفلى. أزهرارها عثكولي كثيف التجميع. أزهارها خضر. ثمارها بلسنية الشبكل جؤوية اللون خملي البشرة. أوراقها دباغية. * فيها : من ١٥ ــ ٢٠٪ غ من التانين العفصي. الأوراق، الثمار : قابضة، عرق الرجلين، الاسهال، السيلان الأبيض.

سمفوطن مخزني — **L: Symphytum officinalis**

الحمحميات — **E: Consound comfrey**

F: Consonde

نبات معمر يبلغ ارتفاعه من ٣٠ ــ ١٠٠ سم. أرومته وشعبة ساقه جوفاء ريانة، متفرعة، مكسوة، بشعيرات خشنة. أوراقه طويلة حربية تغشاها شعيرات خشنة. بعضها يتفرّع من الساق مباشرة وبعضها الآخر بساق قصيرة. أزهاره جرسية الشكل تحيطها محفظة من الأوراق الصلبة بشكل أقداح. ألوانها الأحمر البنفسجي والأبيض الضارب الى الصفرة. جذوره تشبه الجزر لونها أسود.

الجزء الطبي : الجذمور، * فيها : تانين، لعاب، سكر، لائم مطرّ، مهدّىء، الجراح، الحروق، القروح، الدوالي، الكسور، الروماتيزم.

سقمونيا
اللبلابيات

L: Convolvus scammonia
E: Scammony plant
F: Scammonée d'Alep

أسماؤه : محمودة.

نبات عشبي ليفي عارش، أوراقه متعاقبة، رمحية مثلثة الزوايا. أزهاره ابطية الارتكاز، طويلة الزناد، بوقية الشكل، صفراء اللون، مشربة البياض. * الراتنج : مسهّلة، تُستعمل في حالات القبض.

سلجم حلقي
الصليبيات

L: Napo brassica
E: Nape, Winter rape
F: Rutabagas

نبات عشبي بري، أوراقه متعاقبة، مفرضة ملتفة، نصلها خملي العروق مسنن الحافة. ازهراره عنقودي التجميع. أزهاره معدّة، رباعية البتلات.

الجزء الطبي : الجذر، * فيها : كلسيوم مغنيزيوم، منغانيز، صوديوم، حديد، بوتاسيوم، فوسفور، سيليس، زيت كبريتي آزوتي. * مبوّل، ممعدن، مضاد السرطان، الضعف العام الذهني والجسمي، عسر البول، عسر الهضم.

كان ذكر هذا الاسم في فرنسا يثير لدى المواطنين الكراهية والاشمئزاز لأنهم اضطرّوا الى أكله للتغذية والاقتصار عليه دون سواه ابان الغزو الالماني الذي لم يترك في البلاد ما يؤكل.

سماروبه، قصب مرّ **L: Simaruba amara**

السمروبيات **E: Simarouba**

F: Simaruba

شجرة حرجية تعلو من ٥ ـــ ٢٠ متراً. ساقها ملساء اللحاء. أوراقها متعاقبة بسيطة أو مركبة. ازهرارها عثكولي التجميع، تاجي الارتكاز. أزهارها خنثوية خماسية البتلات.

الجزء الطبي : اللحاء.

فيها : سيماوروبين، سيماروبيني، كواسين وصمغ مخرش. « مقوية قابضة. » الضعف، الديزنطاريا، خافضة الحرارة، هاضمة.

سمسم **L: Calluna vulgaris**

الخلنجيات **E: Ling**

F: Callune vulgaire

نبات بري معمر يرتفع من ١٥ ـــ ٥٠ سم. ساقه فرعاء، أوراقه ضمية، رباعية متقابلة لونها أخضر باهت وتكون أحياناً رمادية، تتحول خريفاً الى الارجواني. أزهاره صغيرة رباعية التركيب، ارجوانية اللون ونادراً ما تكون بيضاء.

فيه : غلوكوزيد، الغلافونيك، وكوريسيترين.

خواصها : منقّية، صدرية، تفيد العلل الكلوية والمجاري البولية وذلك بتقطير رؤيساتها المزهرة.

سنامكي **L: Cassia acutifolia**

القرنيات **E: Senna**

F: Sené

شجرة تعلو نحو ٣ أمتار. أوراقها خماسية أو سباعية الأزواج. وريقاتها ضيقة النصل الأخضر الأطحل العابق. ازهرارها عنقودي

التجميع. أزهارها صغيرة أو متوسطة القد، قصيرة الأنبوب، متراكبة النصل والبتلات. ثمارها قرون خرنوبية، اسطوانية مستطيلة.

مسهّل قديم معروف، يحدث مغصاً يُستحسن غليه مع الانيسون، يُستعمل لطوخاً لبعض العلل الجلدية.

سندب L: Utricularia vulgaris

السندبيات E: Blader-wort

F: Utriculaire

الجزء الطبي : النبات برمته.

فيه : أملاح عضوية، تانين، زيت.

مبوّل، لائم، العصير، المرث، اللزقات. * مفيد للجراح، قابض، ممعدن.

نبات عشبي بري مائي. ساقه شمراخية. أوراقه مركبة. أزهاره عنقودية التجميع، لونها أصفر أو أحمر أو أزرق.

سنديان L: Quercus robur

السنديانيات E: Oak

F: Chêne

أسماؤه : بلوط، سنديان أسود.

شجر حرجي يعلو من ٣٥ ـــ ٤٠ متراً، والبلوطة أوراقها جامدة جلدية كبيرة، نصلها ثلاثي أو خماسي التفصيص، جامد النسيج، خملي الصفحة السفلى، بلوطتها صغيرة.

الجزء الطبي : اللحاء، الثمار.

فيها : تانين، حامض عفصي، راتنج، مواد مرّة، حامض إيللاجيك، أوكزالات الكلسيوم، بكتين. * قابض، قاطع للنزف، مضاد للاحتقانات.

* المرث، المغلي، الصبغة، المسحوق، الخلاصة السائلة، العسل.

سورنجان أو L: Colchicum autumnale

لحلاح، عكنه E: Colchicum

F: Colchique

فصيلة السورنجانيات.

نبات بصلي معمّر. دوفعته بيضية الشكل يبلغ طولها من ٥ — ٧ سم. أوراقه منتصبة تعلو من ١٥ — ٣٠ سم، عرضها من ٢٥ — ٥٠ سم. أزهاره ليلكية كبيرة يراوح قطرها من ٥ — ٨ سم. طول أنبوبها من ١٥ — ٢٥ سم.

الجزء الطبي : البذور والبصل.

فيها : كولشيسين، كولشيكوزيد، مواد دهنية، تانين، زيت، حامض عفصي. ¤ مخدرة، مضادة للحميات، مضادة للنقرس، مقيّئة. ¤ الخلاصة السائلة، الصبغة، الحبوب.

النبات سام لا يسوغ اللجوء اليه دون استشارة طبية واشرافه على العلاج.

سوسن أبيض L: Lilium candidum

الزنبقيات E: White bly

F: Lis blanc

أسماؤه : رازقي، زنبق أبيض.

نبات عشبي، بصلي. يبلغ علوه من ٩٠ — ١٢٠ سم. ساقه قوية جامدة. أوراقه عديدة متعاقبة تطول من ١٠ — ١٩ سم. أزهاره عديدة فواحة. العرف تطول من ٥ — ٨ سم، لونها ضارب الى الأبيض يعلوه توشيح أحمر ورقشة قرمزية، تبلغ ١٢ ملم. ضلعها أصفر. ازهراره من حزيران الى تموز.

الجزء الطبي : البصل. ¤ سيللين، مواد لعابية، تانين. ¤ مطر، منفث، معطمث. ¤ البصل يسرع في انضاج الخراجات والدمامل. ¤ المسحوق يخفف من آلام الحيض.

سوسن
السوسانيات

L: Iris florentina
E: Florentine orris
F: Iris, Iris de florence

أسماؤه : سوسن أبيض، دَهَق.

مهده : الشرق العربي.

نبات جذموري سبروتي، يعلو من ٦٠ — ١٠٠ سم. أزهاره كبيرة، فوّاحة. لون بتلاتها الخارجية أبيض. رحاضها أزرق. مرقها أصفر. بتلاتها الداخلية عاجية البياض. سماتها مستطيلة لونها كبريتي. ازهراره يستمر من نيسان الى حزيران. جذاميره مواد طبية.

الجزء الطبي : الجذمور، * فيه : زيت عطر : مبوّل، منفث، الربو، السعال الديكي، التهاب الشعب.

سياف، سوسن
السوسنيات

L: Iris pseudacorus
E: Yellow iris
F: Iris les marais

نبات جذموري سبروتي يعلوه من ٥٠ — ٢٠٠ سم. أوراقه مفصلية الشكل، بحرية النصل. أزهاره كبيرة خافتة. العرف عادمة المرق. بتلاتها الخارجية والداخلية الى الصفرة الزاهية يعلوها تعريق حنطي. ازهراره من حزيران الى تموز.

الجزء الطبي : الجذمور. * فيه : تانين، ايريدين، مادة لعابية، راتنج. * مقيّء، قابض، المسحوق، المرث، الصبغة، تجاوز الجرعات يحدث القيء والاسهال. *

سيسارون كبير L: **Pastinaca sativa**

الخيميات E: **Cow cakes**

F: **Pannais**

نبات محول عسقولي بقلي، ولفتي يعلو من ٥٠ ــ ١٢٠ سم. أوراقه مركبة متعاقبة متقابلة مفرضة النصل. أزهاره صفر. بذوره مفلطحة محدّدة. تفوح من النبات رائحة حادّة.

الجزء الطبي : الجذور، * فيها : زيت، أحماض دهنية، بروتييد، نشا، بكتين، في العشبة كلها مادتا **Berguptène** و **Furanocoumarine**.

* مغذية، مبولة، مضادة السموم، طامثة، مضادة للروماتيزم، الوهن، عسر الهضم، العلل العصبية، تخفيف الوزن وازالة السمنة.

سيلسيف

بقلة مرئة مغذّية جداً. تزيل احتقان الكبد والكلى والامعاء. فيها عنصر ثمين يُدعى الاينولين الموجود في الخرشوف والهندباء البرية. تُقطع الجذور قطعاً صغيرة ٣٠ ــ ٦٠ غ وتُغلى في ليتر ماء مدة نصف ساعة، يُشرب منه كوب كبير لمعالجة البلغم الرئوي والنقرس والروماتيزم والعلل الجلدية، ويفيد المغلي أيضاً لشفاء البثور والقشرة والزوائد لطوخاً.

التركيب : هيدرات الفحم : اينولين لا يُمنع عن المصابين بالسكري.

الميزة : مغذ، سريع الهضم، احتقان الكبد والكلس.

يوصَف لـ : الضعف، الارهاق، النمو، الآفات الجلدية. * السكري، النقرس، الروماتيزم.

L: Simaruba amara | **سيماروبه قصب مرّ**

E: Bitter simarouba | **السمروبيات**

F: Simarouba

شجرة تعلو من ٥ ــ ٢٠ متراً. ساقها ملساء اللحاء. أوراقها متعاقبة، بسيطة أو مركبة. الأزهرار عثكولي التجميع تاجي الارتكاز. الأزهار خنثوية، خماسية البتلات.

الجزء الطبي : اللحاء.

فيها : مقوية تُستعمل استعمال خشب القديسين (خشب المر)، خافضة الحرارة، مضادة الديزنطاري. * المسحوق، ٠,٥ ــ ٣ غرامات الخلاصة المائية. ٠,١٠ ــ ٠,٣٠ غ الخلاصة السائلة. ١ ــ ٣ غ الصبغة. ١ ــ ٥ غ (للبالغين).

ش

شافية
الخيميات

L: Sanicula europaea
E: Sanicle, - Wood march
F: Sanicle, Herb St. Laurent

نبات عشبي جذموري، بري، يعلو من ٥٠ ــ ٦٠ سم. أزهاره وردية اللون.

الجزء الطبي : الأوراق، * فيها : صابونين، تانين، مواد مرّة، زيت.

* البواسير الداخلية، مفعوله في قطع الدم مشكوك فيه، جرحي.

L: Camabis sativa — **شاهدانج، قنب**

E: Indian hemp — **القنبيات**

F: Chanvre

نبات عشبي حولي، ساقه منتصبة تعلو من ١٥٠ ـــ ٣٧٠ سم. أوراقه كفية مركبة، معنقة، السفلى منها متقابلة والعليا متعاقبة، جميعها خماسية أو سباعية الوريقات الضيقة المدبّبة. نصلها خشن الملمس أزغب الصفحة المنشارية الحافة. أزهاره ثنائية المسكن، الذكرية منها عنقودية التجميع، أمّا الأنثوية فضمية تُعرف ثمارها بالقنبز طعام بعض العصافير. نسبة الزيت فيها ٢٢٪. يُستخرج من النبات ألياف تستحيل خيوطاً.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : كنابينول، كنابيديول، كولين، حوامض، زيت، كنابينون.

• سادرة، مخدّرة، منوّمة، مبوّلة.

عديمات الموافقة : الحوامض، المرث، الخلاصة السائلة، الشراب.

حبوبها تُباع علفاً للعصافير.

L: Fumaria officinalis — **شاهرج مخزني**

E: Fumitory, Fumiterre — **الشاهرجيات**

F: Fumeterre officinale, Fiel de terre

عشبة برية حولية، أوراقها معنّقة متقابلة مركبة. نصلها كثير التفريض. باهت الخضار البحري تفوح منها عند الدلك مادة طيّارة تهيج الأنف وتدمع العين.

الجزء الطبي : النبات المزهر.

هذا النبات وافر المواد القلوية أهمها الفومارين. • تجاوز المقدار سام جداً. • يفيد العلل الكبدية والمرارية، يطرد الحشرات المعوية، معدي، ملين، مبول، منق الدم. • المرث.

شاي L: Thea Chinensis

الكامليات E: Tea plant

F: Theier de Chine

مهده الصين.

جنبة برية وزراعية تعلو من ٢ ــ ٦ أمتار. أوراقها متعاقبة معنّقة. نصلها صغير، مستطيل الشكل مسنّن الحافة. أزهارها ابطية الارتكاز، فردية أو ثلاثية التجميع، لونها أبيض أو أصفر.

يوصَف لـ : التعب العام، الارهاق الذهني، واق من تصلّب الشرايين، مضاد للاسهال.

التركيب : أصفر ١ ــ ٥٪ Bases xanthiques، شايين، تيوفللين، تيوبرومين. في الأوراق الجافة : تانين ٧ ــ ٢٥٪. فيتامين : في الكيلو الواحد ٣٠٠ ملغ «ث» ــ «P» ــ «ب ب»، حامض بانتوتنيك، أملاح معدنية. * يخلو الشاي من البروتيد، الغلوسيد والليبيد.

يقول الدكتور G. Ohloff ومعاونوه انهم وجدوا في عطر الشاي نحواً من ٤٥٠ مادة.

الميزة : مقو عام، مقو للدماغ، مضاد لتصلب الشرايين (Ratz et Stamler, W. Young)، محدّد للأوعية، مبول، يسهل الهضم، قابض.

الشبث L: Anethum graveolens

الخيميات E: Dill, Anet

F: Aneth, Fenouil puaut

نبات عشبي معمّر، أوراقه متعاقبة مركبة خيطية.

الشبث والكراويا والأنيسون والشمّر والكمون بذور عطرة اشتهرت بمزايا عامة أخصّها : تقوية المعدة، طرد الغازات، ضعف الهضم والتطبّل (٥ ــ ١٠ غ لكل ليتر ماء غال). كما تفيد أيضاً الشهقة والقيء

الناجمين عن توتر الأعصاب. والبتن والشمر والكمون تُستعمل بذورها لادرار الحليب.

كان المحاربون الرومان اذا ما أعييوا من القتال شربوا مغلي الشبث لاستعادة قواهم.

شبط الغول
البطباطيات

L: Polygonum aviculare

E: Knot-grass

F: Renonée des oiseaux

أسماؤه : طرنة، بطباط.

نبات عشبي برّي. ساقه فرعاء. أوراقه متعاقبة نصلها اهليليجي الشكل، صغير مدبّب العقصة الشائكة. أزهاره ابطية الارتكاز ترغب العصافير في أكل ثماره.

الجزء الطبي : النبات برمّته، ﴿ فيها : زيت طيّار، انتراكينون، راتنج، سيليس، مادة لعابية. ﴿ مبوّلة، مفتّتة الحصى، قاطعة للنزف، ممعدنة. ﴿ المسحوق، المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة. الزيت يشفي الدوالي الحديثة والقروح. مفيد للزنطارية، يطرّي الجلد الجاف.

شتراق مخزني

L: Ceterach officinarium

E: Scaly spleen wort, Scale

F: Ceterach

أسماؤه : حشيشة الذهب، حشيشة الجرح.

نبات يعيش على الجدران والصخور.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها : تانين، حوامض عضوية، مواد لعابية. مفيدة للسعال، مبوّلة، مفتّتة للحصى. ﴿ المرث. يجب أن تُحلّى مستحضراتها. يستعملها سكان حوض البحر الأبيض المتوسط لتفتيت الحصى، ولتلطيف تهيّج الشعب الرئوية.

شجرة الله، شجرة السما — L.: Ailanthus altissima

السماروبيات — E: Tree of heaven

F: Ailante glanduleux

شجرة حرجية كبيرة، مهدها الشرق الأقصى. ساقها غليظة منتصبة. أغصانها دائحة. أوراقها متعاقبة مركبة تساعية الأزواج. أزهارها تاجية الارتكاز، عثكولية متفرّعة عديدة التشعّب. زهرتها صغيرة سفلية التركيب، خماسية البتلات الرمحية الشكل الأفقية الانتشاب. أسديتها كثيرة معقوفة.
الجزء الطبي : اللحاء، ٭ فيها : غلوكوزيد لم يُدرس بعد، راتنج، زيت، تانين، لعاب. ٭ قابض، طارد للديدان، مضاد للاسهال، محوّل، ومقيّء. ٭ المسحوق، الخلاصة السائلة، المرث، اللصق.

شجرة الخطاطيف — L: Chelidonium majus

الخشخاشيات — E: Celandine

F: Chélidoine

أسماؤه : ممرّان، عروق صفر.
نبات عشبي برّي معمّر، ذو أوراق مفرضة لازوردية. أزهاره كبيرة طويلة الزناد. لونها أصفر زاه. تفوح من أوراقه عند دلكها رائحة لاذعة تأخذ بالأنف والحلق. يُستخرج منه للصناعة صباغ أصفر.
الجزء الطبي : العشبة بكاملها.
فيها: قلويات، شيليدونين، سنجينارين، شيليرترين، بروتوپين، بربرين، سبارتيين، فوسفاتين. كلسيوم، أمونيوم، مغنيزيوم، زيت جوهري، أنزيم.
مفرزة للصفراء، مخدّرة، تزيل الثآليل. ٭ المرث، الصبغة، العصير.
تُعالج بها الاضطرابات الكبدية والتنفسية والهضمية. ٭ سامّة في حال تجاوز الجرعة. ٭ من الأفضل ألاّ تُستعمل لعواقبها الخطرة.

شجرة السمن، غبيراء الحابلين
الورديات

L: Sorbus aucuparia

E: Rawan

F: Sorbier des oiseleurs

شجرة برية أو زراعية تعلو من ٢١ — ١٦ متراً. خملية الأفناد والأفنان والأوراق. أوراقها مركبة وترية التجميع. وريقاتها سنانية، ذلقة مسنّنة الحافة. يراوح عددها من ١١ — ١٧ وريقة. أزهارها كريهة الرائحة، ثلاثية أو رباعية البتلات. ثمارها ارجوانية كروية قطرها نحو ١٠ ملم

الجزء الطبي : الثمار. ‌ه تانين، سوربيتول، حامض سوربيك، سكاروز، حامض الليمون، حامض التفاح، سوربين، فيتامين «ث». قابضة، قاطعة للاسهال. ‌ه الشراب، العصير، الخلاصة السائلة، المعجون، الأوراق واللحاء تدخل في علاج القلاع.

شجرة العرب أو قبقب حقلي
القبقبيات

L: Acer campestre

E: Maple-tree

F: Erable

شجر حرجي أو تزييني، يعلو من ١٥ — ٢٠ متراً. ساقه مفلعة اللحاء. أوراقه عابلة معنّقة صغيرة ثلاثية أو خماسية التفصيص، يبلغ طولها من ٨ — ١٨ سم وتعرض من ٩ — ٢٥ سم. نصلها مالس البشرة مدبّب الطرف. الأزهار عذقية التجميع لونها أصفر. الازهرار من نيسان الى حزيران.

الجزء الطبي : اللحاء، ‌ه فيها : فيتوسيترول، كولين، اكلونتويين، تانين. قابض، مضاد للكولسترول، الغلي.

L: Ilex aquifolium

E: Holly, Holm

F: Houx

شرّابة الراعي

أسماؤه : آس برّي، عود الخير.

الجزء الطبي : الأوراق، ٥ فيها : لبسين، تانين، صمغ، شمع، حوامض خافضة للحرارة والحميات. مرّة، قابضة تقطع الاسهال، المرث، المسحوق، الصبغة. ٥ يُصنع من رأسها الدبق. جذرها مبوّل، يدخل في تركيب الجذور الخمسة المبوّلة.

L: Carpinus betullus

E: Horn beech

F: Charme

شرم، نيرية

البتوليات

أسماؤه : شرم مبذول، شرم بتولي.

شجر حرجي، هرمي الشكل يبلغ ارتفاعه من ٦ — ١٨ متراً. أوراقه مجعّدة النصل، مسنّنة الحافة، طول صفحتها زهاء ١٠ سم وعرضها نحو ٥ سم. عروقها متساوية الانتشاب، يراوح عددها من ٧ — ١٥ زوجاً.

الجزء الطبي : الأوراق، ٥ فيها : تانين، أملاح معدنية، راتنج. قابضة. الماء المقطّر يدخل في أدوية العين.

المستعمل منها: المسحوق والمغلي.

L: Sencio vulgaris

E: Cineraria

F: Seneçon commun

شرونة، بابونج الطير

المركبات

نبات حولي، محول، معمر، يبلغ ارتفاعه من ٣٠ — ٥٠ سم. أوراقه سنانية النصل، مشرمة الحافة، زباء البشرة على صفحتها السفلى. أزهاره صفر عابق القرص.

الجزء الطبي : النبات برمته : سينوسنين، راتنج، اينولين، غلوكوز، أملاح البوتاسيوم. مطمثة، قابضة للأوعية، مسكّنة قلبية، منظّمة للحيض مدرّة له. ٭ المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة، المسحوق، الشراب. ٭ تجتنبها الحوامل، مفيدة للبواسير.

شعير **L: Hordeum vulgare**

النجيليات **E: Barley**

F: Orge

نبات عشبي حولي بري وزراعي. ساقه جوفاء، مستطيلة السلاميات. أوراقه عصفية الشكل، أذينية العمد، مستطيلة الفصل. سنبلته متوسطة القد، ثلاثية الصف والسنيبلات. زهرته ثلاثية الأسدية رباعية العصيفات المقسومة الى جدامتين.

الجزء الطبي : البذرة، الحبة.

فيها : هوردنين، مالتين، نشا، سكر، مواد دهنية، بروتيين. ٭ مغذ، مطر، مضاد للنزلات، مدرة للبول. ٭ المغلي، الخلاصة المائية. يدخل في صنع الجعة (البيرة).

التركيب : هوردنين (قلوي)، مالتين، نشا، فوسفور، كلسيوم، حديد، بوتاسيوم، مغنيزيوم.

ميزته : مطر، مقو عام، مقو عصبي، مقو للقلب، مرمّم، هاضم، مفرز للكبد، مضاد للاسهال، خافض للضغط الدموي.

يوصَف لـ : الآفات الرئوية (السل، التهاب الشعب المزمن)، ممعدن، للنمو، ضعف المعدة والامعاء، لذوي المزاج الصفراوي، التهاب الامعاء، الاسهال، الزنطاري، التهاب المجاري البولية، التهاب الكلى، التهاب المثانة، تيفوئيد، هبوط الضغط.

شقائق، شقائق النعمان L: Papaver rhœas

الخشخشيات E: Corn rose

F: Coquelicot

أسماؤه : خشخاش أعمى، عمى الدجاج، خشخاش منثور، نبات حولي معمّر. يعلو من ٢٥ ـــ ٨٠ سم، ساقه مخشوشبة، أوراقه حاضنة متقابلة متماوجة. نصله رهلة النسيج كثيف العروق والشرايين، سناني الزام الاخير مفرض الحافة. أزهاره فردية مستطيلة الزناد. زهرته كبيرة تويجها ثنائي النصل القاعدية، رباعي البتلات، عديد الأسدية ضخم المبيض. ثماره جراء تغلف البذور.

الجزء الطبي : البتلات المجفّفة سريعاً في الظلال، * فيها : ريادين، مادة لعابية، مواد ملونة. مفيد للسعال، منوّم، سادر، مطر. * المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب. * المادة القلوية فيه تنوّم.

شقار ساسيلفيا L: Anemone nemorosa

الشقيقيات E: Pass-flower

F: Anémone sylvie

نبات عشبي سبروتي معمّر من سبط الشقاريات، يعلو من ٢٠ ـــ ٣٠ سم. ساقه فردية منتصبة وحيدة الزهرة. أوراقه معنّقة. أزهاره كبيرة وردية اللون أو بيض. يستمر تنويره من نيسان الى أيار.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها، * فيها : بروتوانيمونين وآنيمونين. محمرّة، سامّة، المغايرة (علاج الداء بضده) (Alloputhie). من الخارج : في الطب المتجانس (Homeupathie). هذا النبات يُستعمل من الخارج فقط اذ يُدلك لمعالجة العلل العصبية.

L: Fœniculum dulec
شمار

E: Fennel
الخيميات

F: Fenouil doux

أسماؤه : رازيانج، شمر، شمرة، شومار.

نبات عشبي بري معمر. ساقه كثيرة الفروع خضراء اللون. أوراقه مركبة شديدة الخضار العابق. كثيفة المسام والغدد العطرية. فواحة العرف.

الجزء الطبي : الجذر والشمار.

فيها : آنيتول، بينين، كامعين، ليمونين، فللاندرين، بيكتين، مواد دهنية، سكر، أوكزالات الكلس، نشاء.

طاردة للريح، مستديرة (تفرز الحليب) مبوّلة، مطمثة، منفثة، مضادة للتشنج. * المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، الزيت، المسحوق.

* تجاوز الجرعات يحدث الرعشة وخفقان القلب.

نبات مبذول في لبنان قلّما تخلو قرية منه لينبت برياً وقد يستنبت.

الشعب الفرنسي لا يهتم كثيراً بزراعة هذا النبات. انما الايطاليون فيعتمدون على الشمّر في أغذيتهم الرئيسية.

فيه من الفيتامينات «أ» ـــ «ب» و «ث».

الشمر مقو ومبوّل يوصَف في حالات الضعف والروماتيزم وادمان شرب مغليه طارد للديدان المعوية. ولتقوية الجهاز العصبي والجهاز الهضمي تُمرث بذور الشمر (١٥ غ/ليتر ماء). أو تُمرث الأوراق بمعدل ٣٠ غ/ليتر ماء واحد. يُشرب منها كوب بعد كل طعام. وللواتي يشكين من اضطراب الحيض يفيدهن شرب مرث الرزيانج وكذلك الأمر للمصابين بالصداع، الدوار، القيء، العصبي، التهاب المعدة والغازات المعوية، القبض، عسر الطمث. والشمر يدرّ الحليب ويزيد في افرازات الحليب ويجعله سهل الهضم. وفي الصيدليات تُباع

مساحيق تُدعى « البذور الأربع الحارة » مركبة من : الشمر، الأنيسون، الكمون والكراويا، وفائدتها اثارة الشهية، مبولة وصدرية.

وللوقاية من الرشح ومضاعفاته ننصح للمصابين به أن يمضغوا بذور الشمر.

واذا ما مزجت بذور الشمر النبات المسحوقة بوزنها من فحم الحور والكنكينا السمراء كان منها سنون مفيد في تقوية اللثة وبريق الأسنان وتقويتها، والسبيل الى ذلك تُبلّل فرشاة الأسنان بالماء وتُغمس في المسحوق وتُدلك به اللثة والأسنان.

التركيب : فيتامين «أ»، مرطبات فيتامين «ب» — «ب٨» — «ب٩»، كلسيوم، فوسفور، بوتاسيوم، كبريت، حديد، زيت عطري فيه : آنيتول، مشتقات التربين.

ميزته : مقو، مضاد للتشنّج، مبول، مشه، طارد للديدان، مطمث، مدر للحليب.

يوصَف لـ : الضعف، الروماتيزم، الشقيقة، الدوار (الدوخة)، السعال، الربو، السعال الديكي، القيء العصبي، آلام المعدة، الهضم البطيء، التشنجات المعدية، انتفاخ البطن، عسر الحيض وآلامه.

والاجهاد الذي يعتري الوجنتين يُعالج على هذا النحو : خذ ملء ملعقة من بذور الشمر المطحونة وضعها في وعاء تسكب فوقه الماء المغلي ويعرض الوجه للبخار بعد تغطية الرأس.

لصقات أوراق الشمر الغضة تزيل الأورام والكدمات. وكان ديسكوريد (Discoride) يصف جذور الشمر المغلية لمعالجة عسر البول بمعدل ٢٥ غ لليتر ماء ويقول (Apuleius-Plutonicus) مَن أراد معالجة المثانة وتسكين آلامها عليه بشرب الشمر، أمّا (Romdelet) فكان يعالج مستحضرات الارزيانج الحصى الكلوية، أمّا (Bœrhaave) فوضع الشمر في المرتبة الاولى لمعالجة المغص الكلوي.

وكان عناصر الجيش الفرنسي يتداوون بمغلي الشمر عند شعورهم بألم في الكلى أو المثانة، ذلك ان الأدوية كانت نادرة اذ ذاك خلال الحرب العالمية الاولى.

ويُعدّ الشمر كالأنيسون من المقوّيات العامة بيد ان الرزيانج يختلف عن الأنيسون الذي يجلب النعاس الى شاربه.

مسحوق البذور : ١ ـــ ٤ غ، المرث ٣٪ كوب بعد كل وجبة طعام، الزيت : ١ ـــ ١٠ قطرات فوق السكر.

الشمام، البطيخ الأصفر **L: Cucumis dudaïm**

E: Sweet melon

F: Melon

أوفر الثمار ماء ٩١٪، فيه فيتامين «أ» و«ث»، ألياف، غذاؤه قليل لكنه مرطّب يقطع العطش، يفيد أصحاب المزاج الصفراوي. يخطر أكله للمصابين بالسكري والعلل المعوية. أمّا مَن يشكون عسر الهضم فينبغي لهم أن لا يفرطوا في أكله وأن يجيدوا مضغه، ومن الأجدى أن يُشرب قبل أكله مباشرة نصف كوب نبيذ. تُكبس ثمار الشمام صغيرة بحجم الخيار.

لب الشمام يُصنع منه لصقات للحروق الضحلة. وغسل الجسم بماء الشمام يطرّيه وذلك بأن يؤخذ ماؤه مع مثل حجمه ماء مقطّر وحليب نيء.

التركيب : ماء ٩٥، مواد آزوتية ٥,٦٠، مواد دهنية ٠,١١، مواد ذائبة ٣,٧٢، سلليلوز ٠,٣٣، رماد ٠,٢٤، سكر ١,٠٥ ـــ ٦٪. فيتامين «أ» ـــ «ب» و «ث». لا غذاء فيه.

ميزته : مرطّب، مشهّ، مليّن، مبوّل، محيي الأنسجة.

يوصَف من الداخل : فقر الدم، السل الرئوي، القبض، البواسير، شح البول، النقرس، الحصى البولية، الروماتيزم، المزاج الصفراوي، عناية الوجه.

يُحظر استعماله : المصابين بالسكري، التهاب الحصى، عسر الهضم.
من الخارج : الحروق والالتهابات، الوجه ذو الجلد الجاف.

شمندر L: Beta vulgaris

السرمقيات E: Beet-root

F: Betterave

أسماؤه : بنجر، شوندر، صوطلة.

نبات عشبي، زراعي محول، جذوره ضخمة لبابية، أحجامها وأشكالها مختلفة. ساقه ليفية فرعاء تعلو نحو المتر. أوراقه الجذعية قرصية الانتشاب كبيرة النصل، غليظة الضلع الحمراء، متمعّجة النسيج، مالسة البشرة، عابقة الخضار. أزهاره خنثوية خماسية التركيب. ثماره حبوب مقرنة، جافة شائكة تغلف بعض البذور الصغيرة الكلوية الشكل السوداء اللون.

تركيبه : فيتامين «أ» — «ب» — «ث» و «PP». سكر (كمية وافرة)، بوتاسيوم، ماغنزيوم، فوسفور، روبيديوم، سيليس، كلس، حديد، نحاس، بروم، زنك، مانغانيز. أحماض أمينية : أسباراجين، بيتائيين، غلوتامين. مغذ، مفيد في حال الضعف.

شنجار مخزني L: Lithospermum officinalis

الحمحميات E: Common gramwell

F: Grémil , Herbe aux perles

أسماؤه : حب القلب، كاسر الحجر.

نبات عشبي برّي وتزييني، يعلو من ٤٠ — ٨٠ سم، أوراقه ضيّقة النصل، المزغبر الصفحة، أزهاره وردية اللون خملية البشرة.

الجزء الطبي : البذور، * فيها : سيليس، كالسيوم. مبوّلة، ينظم الافراز الهرموني، الرمل، الحصى الكلوية.

شوفان L: Avena sativa

النجليات E: Oat

F: Avoine

أسماؤه : شرطال، خرطال زراعي، قرطمان، هرطمان، زيوان، زمير.

نبات عشبي حولي، يتميّز بقلة الأشطاء وباستطالة العناقيد الزهرية اللزقة التجميع. ساقه جوفاء. أوراقه متعاقبة غمدية عصفية النصل.

الجزء الطبي : البذور والأوراق.

فيها : نشاء، مواد آزوتية، سلليلوز، أملاح، معادن، فيتامين «أ» — «ب$_1$ — «ب$_2$ و «PP».

مبوّلة، مغذية، سادرة للأعصاب. • المغلي، الصبغة. • الفرش المحشوة بتبنها تفيد المصابين بالعلل العصبية، تمنع الارق عند الأطفال. حمّاماتها مطرّية للجلود الناعمة.

شوك القصار L: Hippophae rhamnoïdes

الخلافيات E: Sallow-thorn

F: Argausier

جنبة برية معمّرة شائكة. تنبت في الأودية والمواقع الظليلة وعلى ضفاف الأنهر. أوراقها ضيّقة مستطيلة. نصلها وحيد الضلع، خملي البشرة، فضي اللون. أزهارها فردية محورية الارتكاز. ثمارها نووية، عنبية برتقالية اللون. بذرتها وحيدة صغيرة صلبة. لبابها حامز الطعم صادق الحموضة. أشواك الشجرة خشبية حادّة.

الجزء الطبي : الثمار، • فيها : غلوكوزيد فلافونيك، فيتامين «ث»، حوامض عضوية. قابض، ممدّ بالفيتامين. • أكثر النباتات غني بالفيتامين «ث». ثمارها المرضوضة توضَع في حالات الطوارىء على الجراح فينقطع نزفها.

شوكران **L: Conium maculatum**

الخيميات **E: Hemlock**

F: Ciguë

نبات عشبي بري جمالي محول. ساقه فرعاء، تعلو نحو المتر، بشرتها منمشة، برقشة ارجوانية جؤوية لاقياسية الانتظام. أوراقه مركبة تشبه أوراق البقدونس. نصلها شديد الخضار العابق، نسيجه غزير المادة الجمالية الفعّالة. أزهاره بيض صغيرة. ثماره كروية صغيرة.

يعد من السموم، وقد أمر سقراط بشرب نقيعه فقضى نحبه.

الجزء الطبي : الأوراق، * فيها : قلويات، سيكوتين، متيل كوليسين، كونهيدرين، بسيدوكونهيدرين، صمغ، بكتين، راتنج، كاروتين، حامض كافييك وآسيتيك وأملاح معدنية. مخدّر، مضاد للتوتر العصبي، مضاد للتشنج، مدر للحليب. * المسحوق، الصبغة، الشراب، النبيذ، الخلاصة السائلة. ◦ نبات سام يحدث شللاً.

شوكة بيضاء أو شوكة مباركة **L: Cnicus benedictus**

E: Blesed thistle

F: Chardon béni

نبات عشبي بري حولي، تعلو ساقه المضلعة نحو ٦٠ سم. أوراقه الجذعية كبيرة معنّقة، نصلها ثنائي التفريض، أخضر اللون، أصفر المواج، أبيض العروق، غليظ الشوكة الطرفية. أوراقه الفرعية لاطئة، مستطيلة مفرضة، مسنّنة الحافة، شائكة. أكوازه الزهرية صغيرة مستطيلة، أزهاره صفر.

الجزء الطبي : النبات برمته.

فيها : هيتروزيد مرّ، زيت طيّار، تانين، أملاح البوتاس، راتنج، مواد لعابية. * مرّ، مدرّ للصفراء، معدي، مبوّل. * المرث، الصبغة، الماء المقطّر، الخلاصة السائلة، الخلاص الرخوة. ◦ خافض للحرارة، يحظر استعمالها للمصابين بفرط الحوامض المعدية. * صبغة النبات الطريء توصَف في العلل الكبدية واليرقان والرثية (التهاب المفاصل).

شوكة مريم L: Carduus, Marianus

المركبات E: Milk thistle

F: Chardon Marie

أسماؤه : كعيب، شوك الدَمَن، حرشف برّي.

نبات عشبي بري تعلو ساقه من ٣٠ ــ ١٥٠ سم. أوراقه كبيرة مفرضة حاضنة، نصلها لامع الصفحة المنسجة بالأبيض. حناره شائكة الأهداب. تكبر رؤيساته الزهرية من ٤ ــ ٨ سم. أزهاره ارجوانية قناباتها مالسة سنانية تنتهي بشوكة مبطّطة الجرم مستطيلة الحمة.

الجزء الطبي : الأوراق، الجذر، البذور.

يُحظّر استعمال البذور دون استشارة الطبيب.

في البذور : فلافونوييد، سيلمارين، تيرامين، هيستامين، مواد مرّة، زيت. * مفرز الصفراء، مدر الصفراء، مبول، خافض الضغط، مقو. كانت البذور تُستعمل قديماً للنزيف الرحمي.

صبغة البذور : العلل الكبدية، اليرقان، الحصى الصفراوية، التهاب البريتون، ذات الجنب، السعال، التهاب الشعب، احتقان الرحم، والدوالي. * المرث، الصبغة.

شونيز L: Nigella arvenais

الشقيقيات E: Small garden femel flower

F: Nigelle

أسماؤه : حبة سوداء، حبة البركة.

نبات عشبي، حولي، بري وزراعي، أوراقه مركبة خيطية، أزهاره فردية تاجية مختلفة الألوان. ثماره حمراء صغيرة اسطوانية الشكل. بذوره دقيقة مستطيلة سوداء. ولهذا النبات ضروب مختلفة نذكر منافعها فيما يلي : فيها : البذور، ميلانتين، عنصر مر، نيجللين، نيجللون تانين. مضادة التشنج في السعال الديكي، التهاب الرئتين، طاردة الغازات، مبوّلة، مطمثة، دودية تُضاف الى التوابل.

L: Artemisia vulgaris
E: Wegwood
F: Armoise commune

شويلاء
المركبات

أسماؤه : شويلة، سويلا.

نبات بري يعلو ٥٠ ــ ١٥٠ سم. ساقه مخشوشبة، محدبة، جؤوية اللحاء. أوراقه متعاقبة. نصله أخضر الصفحة العليا المبعثرة الزغب، أغبر السفلى الخملية البشرة. ازهراره عنقودي التجميع، هرمي الشكل. أزهاره عطرية مرة الطعم.

الجزء الطبي : النبات برمته، * فيها : زيت اينولين، راتنج، أرتميزين. في الزيت : سينيول، اوكاليبتول، تربين. * مدرّ للحيض، هاضم، مضاد للتشنج، طارد للديدان، مضاد للسكري. * المرث، الصبغة، المسحوق، الخلاصة السائلة، الزيت، الكحوليات.

لا يسوغ للحبالى استعماله، يدخل في أدوية الحشرات.

L: Artemisia herba alba
E: Wormwood
F: Armoise

شيح
المركبات الأنبوبية

زعموا ان اسم هذا النبات مشتقّ من اللاتينية Artemis-Dianc شفيعة العذارى، وقيل انها سُميت باسم Artemis امرأة الملك موزول Mausole، الذي كان يتطبّب بالنبتة. وقد ورد في شأنها مقطوعة شعرية سنة ١٨٨٠، هذه ترجمتها : « تدرّ البول تطرد الحجر، ما أسرع ما تسقط الجنين، شربا أو توضع على البطن فتطلقه ».

نبات معمّر سبروتي يعلو ١٠٠ ــ ٢٠٠ سم. ساقه وفروعه ملس اللحاء سمر اللون. أوراقه سنانية النصل خملية الصفحة العليا.

شَيْلَم **L: Secale cereale**

النجيليات **E: Rye**

F: Seigle

أسماؤه : جودار، سُلْت، شَوْلَم.

نبات عشبي حولي زراعي. ساقه دقيقة جوفاء، مستطيلة السلاحيات، عصفة، ضيق النصل، باهت الخضار، أحمر المواج، سنبلته مستطيلة الشكل، سنيبلاته ثلاثية الصف. عقيمة الزهرة الوسطى. سفوية العصيفات العليا. حبه يشبه البر إلّا انه أدقّ وأطول تعلوه مشحة طحلاء اللون، خضراء المواج.

الجزء الطبي : الحبوب.

فيها : هيدرات الفحم، مواد آزوتية، أملاح معدنية (حديد وكلسيوم، تخثر الدم، التصلب الشرياني، الضغط العالي).

ص

صابونية، عرق الحلاوة
القرنفليات

L: Saponaria officinalis
E: Soap wort
F: Saponaire

نبات بري وزراعي من فصيلة القرنفليات. ساقه ليفية مدّادة يبلغ طولها زهاء ٨٠ سم. أوراقه كبيرة تبلغ نحواً من ١٥ سم وعرضها زهاء ٥ سم. أزهاره عطرية، كبيرة لونها أحمر أو وردي يستمر ازهرازه من حزيران الى أيلول.

الجزء الطبي: الجذمور، * فيها: صابونين، باسورين، غالاكتان، صولو دهنية، زيت طيّار، راتنج. منق، معرّق، منفث، مفيد للروماتيزم. * المغلي، الشراب، الخلاصة السائلة. * يلطخ بالمغلي لمعالجة الآفات الجلدية والمفاصل والسفلس. النبات سام لوفرة مادة الصابونين فيه. لا يسوغ استعماله من الداخل. لطوخ مغليه يفيد البثور والاكزيما (باشراف طبي).

صبارة	**L: Alœ ferox, Alœ vera**
الزنبقية	**E: Alœ**
	F: Alœs officinal

أسماؤه : صبر، مقر، سَوْلع، ألوَه.

نبات معمر يعلو من ٣ ــ ٤ أمتار، أوراقه لحمية، مستطيلة النصل، ليفية ضمية التجميع. أزهاره عنقودية ترتفع على شمراخ بسيط أو متشعّب.

الصبر عصارة متجمّدة تؤخذ من نبات الصبارة (Alœ vera) ومن أنواع أخرى من نباتات الصبر التي تنمو في جزائر الهند الغربية وعلى ساحل افريقية الغربية وحول زنزبار، وللحصول على الصبر من هذه النباتات تُشرط الأوراق السميكة في خطوط مستعرضة وتُعرض العصارة التي تسيل منها للتبخير حتى الجفاف، فيتخلّف الصبر على هيئة مادة راتنجية صلبة قاتمة اللون، وهذه المادة لها رائحة غير مقبولة وطعم مرّ يسبّب الغثيان.

التركيب : الصبرين، جلوكوسيد، الريين، الباربالوين، الحامض القرفي، ويُعدّ الصبر من العطارات النباتية المسهّلة، وتأثيره المسهّل غير عنيف، فهو لا يسبّب ألماً في الأمعاء عند تناوله. ويؤثر الصبر على جزء كبير من الجهاز الهضمي، فمرارته تنبّه المعدة وتزيد من قدرتها على الهضم، كما انه يساعد على زيادة افراز الصفراء التي تنصب في الأمعاء الدقاق، غير ان أهم تأثير له يقع على الأمعاء الغليظة، فهو ينبّه عضلاتها، ويساعد على دفع محتوياتها الى الخارج. ولذا كان الصبر مفيداً للأشخاص الذين ينتابهم الامساك من جرّاء تقصير عضلات أمعائهم، أو الذين لا تمكّنهم ظروفهم من المشي أو القيام بقسط كاف من الرياضة البدنية.

صبر، سولع **L: Alœ ferox**

الزنبقيات **E: Alœ**

F: Alœs du caps

نبات لحمي معمّر. أوراقه لحمية، مستطيلة النصل ضمية التجميع. أزهاره عنقودية يحملها شمراخ بسيط أو متشعّب.

الجزء الطبي : عصير الأوراق، * فيها : آلوين، آلويمودين، راتنج وزيت. * مسهّل، مدرّ للصفراء، معدي، مشهّ. * المرث، الخلاصة الجافة والصبغة. وبالاضافة الى ذلك فللنبات هذا فاعلية في شفاء القروح والغشاء المصلي.

صُبير، رقاع، صبار **L: Opuntia ficus indica**

الصباريات **E: Indian fig**

F: Figuier de barbarie

نبات لحمي، يعلو من ٢٠٠ ــ ٥٠٠ سم، ألواحه الحولية بيضية الشكل يراوح طولها من ٣٠ ــ ٤٠ سم وعرضها من ٢٠ ــ ٥٠ سم. نصلها لازوردي الخضار ثخانته نحو ٤ سم، سدائره مبعثرة، شوكه طويل دقيق، أزهاره كبيرة صفر.

الجزء الطبي : الأزهار، * فيها : مواد لعابية، سكر، حامض غلوتاميك، حامض الليمون، حامض التفاح، حامض اوكزاليك، فيتامين «ث». مغذ، مبول، مضاد للتشنج، مطر. * المرث، اللزق. * الثمرة مغذية جداً.

صريمة الجدي الدغلية **L: Lonicera xylosteum**

الخمانيات **E: Wood-bine**

F: Chèvre feuille des haies

نبات معمّر يبلغ ارتفاعه من متر الى مترين. ساقه منتصبة فرعاء. أفنانها سمر المكاك. أوراقه بيضية الشكل مقطوعة القاعدة خملية النصل. يضرب لون أزهاره الى البياض الأغبر يعلوه توشيح أصفر

ثماره صغيرة لونها أحمر. يدوم ازهراره من أيار الى حزيران.
الجزء الطبي : الثمار : مقوية، مسهّلة، تفيد علل الامعاء.

صريمة الجدي L: Lanicera caprifolium

الخمانيات E: Wood bine

F: Chèvre feuille des jardins

أسماؤه : زهر الآسي.

نبات معمّر عارش يعلو نحو ٤ أمتار ساقه فرعاء عادمة المكاك، أوراقه عابلة بيضية مقطوعة القاعدة، نصلها مالس البشرة أخضر الصفحة العليا. بحري السفلى، أزهاره كبيرة عطرة. لونها الداخلي أصفر والخارجي ارجواني. ازهراره يستمر من أيار الى حزيران.
الجزء الطبي : الأوراق، الأزهار. * فيها : زيت جوهري، غلوكوزيد، حامض سيلسيليك، تانين. * مطر، منفث، مضاد للتشنج. * المرث، المغلي، الصبغة، عصير الثمار، مليّن، يسهّل بلطف، يفيد المغص.

صعتر البر L: Satureia hortensis

الشفويات E: Summer savory

F: Sarriette des jardins, Herbe de St. Julien

أسماؤه : زوباع، ندع بستاني.

نبات بري مخشوشب تابل، يعلو من ١٥ ــ ٣٠ سم. أوراقه سنانية النصل، مرهلة الصفحة، قاتمة الخضار. أزهاره صغيرة لونها أبيض أو وردي. ازهراره من تموز الى تشرين الأول.
الجزء الطبي : العشبة بكاملها.
فيها : زيت فيه ٣٠٪ Carvucrol، و ٢٠٪ سيمول (Cymol). معدي، طارد الغازات، صدري، منفث يضاد الاسهال، مثير، عصبي، منفط، الغرغرة تفيد أمراض الحلق. * عسر الهضم، الربو، التطبل، الاسهال، الديدان، اختلال الحيض.

صعتر الجبل L: **Satureia montana**

الشفويات E: **Savory of crete**

F: **Sarriette montagnarde**

أسماؤه : زوباع البر، ندغ الجبل.

نبات معمر يعلو من ٤٠ ـــ ٨٠ سم. ساقه مخشوشبة فرعاء. أوراقه سنانية مستطيلة مدبّبة العقصة، نصلها جامد الصفحة اللامعة مهدّب الحثار. أزهاره وردية اللون أو بنفسجية. ازهراره من تموز الى أيلول.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها، « فيها : زيت فيه بحار فاكرول (Cymène). هاضم، مثير، مضاد التشنج، مطهّر، دودي، مقو في حال الوهن الذهني والجسدي والعجز الجنسي. يضاد التشنج المعدي. عسر الهضم، الديدان، الغازات، الضعف على أنواعه.

من الخارج : نلطخ بمائه المغلي لسعات الحشرات والجراح.

صفصاف L: **Salise alba**

الصفصافيات E: **Willow**

F: **Sauce blanc**

أسماؤه : خلاف، اسبيدار.

شجرة كبيرة، ترتفع زهاء ٢٥ متراً. فروعها متوسطة الانبساط. قضبانها وأفنانها منتصبة. لونها أخضر زيتي يعلوه زغب أبيض. أوراقها سنانية الشكل مدبّبة الطرف. طولها زهاء ١٢ سم، عرض ٣ سم. نصلها منشاري الحافة، خملي البشرة، حراشف شبارقها صفر، أسديتها ثنائية.

صفصاف أبيض، اسبيدار | **L: Salix alba**
الصفصافيات | **E: White-willow**
F: Sauce blanc

شجرة حرجية وتزيينية، ترتفع نحو ٢٥ متراً. فروعها متوسطة الانبساط. أغصانها منتصبة لونها أخضر زيتي يعلوها زغب أبيض. أوراقها سنانية الشكل مدبّبة الطرف. نصلها منشاري الحافة خملي البشرة تبدو كأنها خضراء اللون.

الجزء الطبي : لحاء الأغصان، * فيها : سليسين، تانين، مواد ملونة، راتنج، صمغ. * خافض للحرارة، سادر، منوّم، مفيد للروماتيزم. * المسحوق، المرث، الخلاصة السائلة، الشرة. اللحاء المنقوع يقلع المسامير، مرث الأوراق يسكن الانعاظ. يُستعمل للقضاء على الارق.

صفيراء اليابان | **L: Sophora japonica**
القرنيات الفراشية | **E: Japonese pagoda tree**
F: Sophora du Japon

شجرة كبيرة، ترتفع من ١٥ — ٢٠ متراً. ساقها سرحة. أوراقها عابلة طولها نحو ٢٥ سم. تتألف من زهاء ١٥ وريقة. نصلها باهت الخضار. عناقيدها الزهرية محورية الارتكاز هرمية الشكل، يضرب لون أزهارها الى الصفرة البيضاء المواجة. ثمارها قرنية.

الجزء الطبي : الأزهار، الأوراق، اللحاء.

فيها : روتين ٢٠٪. * الأمراض العصبية، الالتهابات، اختلال الدورات الدموية، تتخلل الشعيرات بسهولة خصوصاً مع فيتامين «ث».

صناب الماء أو حرف الحقل — **L: Cardamina pratensis**

الصليبيات — **E: Cuskoa flower**

F: Cardamine des prés

نبات عشبي بري معمر من الصناب، ينبت قرب الماء وفي الأماكن الرطبة. اوراقه متعاقبة مركبة. أزهاره هامية بيض. أوراقه وبذوره حريفة نافطة مضادة للاسكربوط. ازهرارها من نيسان الى حزيران.

صدرية، يدخلها الريفيون في السلطة مع القرة والجرجير والزيت والحامض وسواها.

صندل أبيض — **L: Santabum album**

الصندليات — **E: White sanda wood**

F: Santal blanc

مهده الهند.

نبات معمر يعلو من ٦ ــ ١٠ أمتار. أوراقه معنّقة متقابلة. ازهراره عنقودي التجميع. ابطي وتاجي الارتكاز. أزهاره خنثوية. ثماره نووية. بذوره سود. تقطع الشجرة في عامها العاشر ويُستخرج لبها الذي يفوح منه عند دلكه أريج ذكي. يُقطّر هذا اللب لاستخراج زيته المطهّر للمجاري البولية والمسالك الرئوية والتهاب الشعب المزمن. مغلي خشبه مقو قابض.

الجرعة من الزيت من ٠,٢٥ غرام ــ ٤ غرامات ٢٤ يوماً في الشهر.

صنوبر بحري، صنوبر الكثبان — **L: Pinus pinaster**

الصنوبريات — **E: Swamp pine**

F: Pin maritime

شجرة سبروتية كبيرة ضخمة، ساقها تعلو من ٣٠ ــ ٤٥ مترا. قشورها صلفة مستطيلة التضليع، لونها الى الحمرة البنفسجية. أغصانها غليظة متوسطة الانفراج. خراعيبها جوْوية اللون. براعمها خذروفية

شفعية، ثنائية التجميع. نصلها جامد النسج داكن الخضار. أكرازها مردنية الشكل متدلية. جرهاتها بارزة، قمعية الشكل محدّدة القشرة.
الجزء الطبي : السائل، * فيها : في الصمغ ١٨٪ زيت، راتنج ٧٠٪، ماء ١٠٪، مواد غير نقيّة ٢٪.

في التربنتينا : ٧٠٪ راتنج، ٢٠ ــ ٣٠٪ زيت.

الجهاز البولي التناسلي، الجهاز التنفسي، التهاب المثانة، التهاب الشعب، السل الرئوي، عسر التنفس، التهاب حوض الكلوي، التهاب المجاري البولية، المغص الكبدي، العلل العصبية والعضلية.

ويُستخرج من الشجرة القطران يفيد العلل الرئوية والتهاب المجاري البولية والمثانة، من الخارج للآفات الجلدية.

صنوبر سيلفستر

L: Pinus sylvestris

E: Scotch fir

F: Pin d'escosse, Pin sauvage

أسماؤه : صنوبر بري، بَرْز.

شجرة يبلغ ارتفاعها من ٢٠ ــ ٤٠ متراً. أغصانها قليلة الانفراج. خراعيبها شفعية متقابلة. بنائقها مخروطية الشكل. حراشفها مدبّبة. أهدابها شفعية ثنائية التجميع. نصلها الى الخضار الأزرق. اكرازها مردنية طولها نحو ٨ سم وقطر قاعدتها ٣ سم. جرعاتها غائرة الحثار. بذورها دقيقة مجنّحة.

الجزء الطبي : الأفنان، البراعم، الراتنج.

فيها : تانين، راتنج، حامض بريماريك، حامض بريماريتيك، بينيوسكرين، تربين. مبوّل، بلسمي. منفث، مطهر. * المرث، المغلي، الخلاصة السائلة، الزيت الطيّار، القطران.

يُستخرج منه بالتقطير مادة القطران.

صنوبر موغو

L: Pinus mughus, Pinus mugo

E: Swiss moutain pine

F: Pin mugo

نوع من الصنوبر لا يحتاج الى وصف.

الجزء الطبي : رؤوس الأفنان.

فيها : زيت جوهري، حامض عفصي، راتنج، حامض تانيك. ◦ بلسمي، منفث. سادر للشعب الرئوية، مفيد للربو، مقو للقلب. ◦ المرث، الشراب، الزيت، الخمر. ◦ الاستحمام بمغلي الأفنان يقوّي البدن.

صويا

L: Glycine soja

E: Soya bean

F: Soja, Soya

مهده آسيا.

التركيب : بروتيد ٤٠٪ (في اللحم ١٥ ــ ٢٠٪)، ليبيد ١٢ ــ ٢٥ (في اللحم ٤٪)، غلوسيد ١٠ ــ ١٥٪. أملاح معدنية : كلسيوم، حديد، مغنيزيوم، فوسفور، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت. فيتامين : «أ» ــ «ب١» ــ «ب٢» ــ «د» ــ «هـ» ــ «ف». A B D E F دياستاز، لبسيتين، شمع، راتنج، سلليلوز.

الميزة : غذاء كامل، سريع الهضم. ◦ مرمّم من الرتبة الاولى (العضلات، العظام، الأعصاب). ◦ مقو جداً، ممعدن، موازن للخلايا.

يوصَف لـ : متمّم للأغذية، للأطفال الضعاف خاصة، ممعدن، مقو للأعصاب. ◦ موازنه الأحماض الأمينية بين : لكل ١٠٠ غ.

« جوهري » :

	الصويا	اللحم
ايزولوسين	٢,٥ غ	١,٠
لوسين	٣,٥ غ	١,٥
ليزين	٢,٩ غ	١,٦
ميتيونين	٠,٦ غ	٠,٥
فينيلانين	٢,٣ غ	٠,٨
تريكونين	١,٨ غ	٠,٨
تريبتوفان	٠,٦ غ	٠,٢
فالين	٢,٤ غ	١,٠

« غير جوهري » :

	صويا	اللحم
حامض اسبارتيك	٥,٦	١,٨
حامض غلوتاميك	٨,٥	٢,٨
الآنين	١٠,٩	١,٩
آرجينين	٣,٣	١,٢
سيستين	٥,٨	٠,٢
هبستيدين	١,١	٠,٧
برولين	٣,١	٠,٩
سيرين	٣,٠	٠,٨
تيروزين	١,٤	٠,٦

ط

الطرخشقون، أسنان الأسد **L: Tanacetum officinale**

E: Dandelion

F: Dent de lion, Pissenlit

في هذه البقلة فيتامين «أ» ــ «ب» و«ث»، حديد ومسكن.

نبات مشهّ، منقٍ، مقو، مبوّل وميزته هذه تظهر جليّة حتى في حالات النوم اذ يضطرّ شاربه الى الاستيقاظ للتبوّل.

يدخل في مجموعة الخضار الواقية من البدانة.

فوائد جليلة، فاذا ما شُرب عصيره بمقدار ٥٠ ــ ١٠٠ غ مع الحليب كان علاجاً شافياً لعلل جلدية كالبثور والقشرة والقراع واحتقان الكبد والطحال، النقرس، الروماتيزم، اليرقان وكسل المعدة والقبض. ولمغلي الأوراق والجذور الفائدة عينها.

مشهّ قبل الطعام هاضم بعده. اذا غُليت النبتة بالحليب وحُلّيت بسكر النبات وشُرب منها كوب صباحاً وآخر مساء شفت السعال

والسل الرئوي. عصير الجذر يقلّص الحرارة ويفرز الصفراء منها، والعصير يجب أن يؤخذ من النبات في فصل الخريف ابان بلوغ النبات وطورا تكتمل فيه عناصره الطبية ثم يُحفظ على النحو التالي : عصير ١٠٠ غ ،كحول ١٨٥٩٠ غ، غليسرين ١٥ غ، ماء ١٧ غ، يُشرب منه ملء ملعقة أو ملعقتين كل يوم. ان مغلي قبضة من الأزهار في نصف ليتر ماء يشفي الكلف والنمش لطوخاً. ولعلاج الزنطاري يوضع في اناء خزفي ٢٥ غ من الجذور، ١٠ غ لحاء السنديان، وحفنة عدس، وتُغلى معاً فوق نار لينة. كوب واحد صباحاً على الريق وآخر مساء عند النوم.

الجزء الطبي : الجذور، الأوراق.

التركيب : يخضور، تاراكساسين، اينولين، حامض هيدوركسيد، سكر الفاكهة، منيتول، كولين، سيتول، زيت جوهري، كاروتين، حامض فوليك، أحماض دهنيّة، قلويات، خضاب، فيتامين «أ» ــ «ب» و «ث»، كلسيوم، بوتاسيوم، فوسفور، سيليس، صوديوم، كبريت، منغانيز، دياستاز.

الميزة : مقو، مشهّ، مفرز للكبد، المرارة، مضاد للالتهاب، منق للدم، مبول آزوتي، مضاد للحفر.

يوصَف لـ : التهاب المرارة المزمن، احتقان الكبد، نقص افرازها، اليرقان، الحصى البولية والمرارية، خافض للكولسترول، البثور المتسببّة من الكبد، البثور، الأكزيما، حب الصبا، الدمامل، الخراج، النترجة، شحّ البول، نقص الافراز الكلوي، القبض، التخمّر المعوي (الالتهاب، المغص)، الردالي، الازرقاق، البواسير، فقر الدم، الضعف، الحفر، البدانة، استسقاء الأسنان، التهاب الأنسجة، الكظّة.

من الخارج : الثآليل، الكلف والنمش.

ع

عاقر قرحا

المركبات

L: Anacyclus pyrethrum

E: Pellitory of sapain

F: Pyrethre d'Afrique

نبات عشبي حولي، تعلو ساقه من ٣٠ ــ ٦٠ سم. أوراقه كبيرة كثيرة التفريض والتشريم. نصلها خملي البشرة. رؤيساته الزهرية عديدة، مستطيلة الأهن، صغيرة. ثماره بذور مجنّحة الغلاف، دهنية المادة. جذوره وأوراقه وأزهاره عرفية. طعمها حريف لاذع. رائحتها تهيّج الأنف، معطسة.

الدهن بزيته يفيد العلل الروماتزمية.

يدخل في المستحضرات الحاشورية.

عباد الشمس السنوي — L: Hellanthus amus

الأنبوبية الزهر — E: Golden flower

F: Turnesol, Grand soleil

أسماؤه : دوار الشمس.

نبات زراعي حولي يرتفع من متر الى مترين. ساقه جامدة منتصبة، مزغبرة اللحاء تحمل في أعلاها بعض الفروع الدقيقة. أوراقه قلبية الشكل كبيرة. نصلها خشن الملمس. عابق الخضار البحري. زهرته الرئيسة كبيرة قطرها من ١٥ ـــ ٥٠ سم. لسينات أزهاره صفر. ذهبية المواج. ازهراره يستمر من تموز الى أيلول.

عدس — L: Ervum lens, Lens-es-culenta

القرنيات الفراشية — E: Lentil

F: Lentille

أسماؤه : بلسن.

نبات عشبي زراعي حولي. ضروبه عديدة. جذوره سطحية. ساقه مضلعة فرعاء ترتفع من ٢٠ ـــ ٤٠ سم. أوراقه مركبة، متعاقبة، عنمية الأطراف. وريقاته صغيرة بيضية الشكل متقابلة. أزهاره محورية الارتكاز طويلة المعاليق بيضاء اللون، زرقاء التوشيح. ثماره قرون صغيرة مفلطحة مالسة البشرة.

العدس الجاف غني بالفيتامين «ب» ونسبة الحديد فيه وافرة جداً (٨٠ ملغ لكيلو عدس)، وخلافاً لما يعتقده بعض الناس فان نسبة الحديد فيه أقل من مقدارها في الفاصوليا، الفوسفور ٤ غ في كل كيلو عدس وفيه من الكبريت كمية أوفر مما نجده في الفاصوليا والبسلة لكنه فقير في مادة الماغنيزيوم ٠,٥٠ بالكيلو.

طبخ العدس بقشره يجعله عسر الهضم واضافة الزيت اليه أو المواد الدهنية تزيد في قيمته الغذائية لافتقاره هذه المواد.

العدس غذاء جيد جداً، غذاء كامل يفيد أصحاب الأعمال الشاقة واذا سُحق وطُبخ أفاد ذوي المهن الذهنية والمصابين بعسر الهضم.
التركيب : نشا، حديد، كلسيوم، بوتاس، صود المكدسة للدهن. فيتامين : «ب» ــ «ث». مانغانيز. ماء : ١١,٥٠، بروتيد ٢٢، هيدرات الفحم ٥٩، ليبيد ١، أملاح معدنية ٢,٥٠، سلليلوز ١.
ميزته : مغذ جداً، سهل الهضم، مدرّ للحليب.

عرصف، شندقورة — **L: Ajuga reptans**

الشفويات — **E: Bugle weed**

F: Bugle rampante

نبات عشبي بري من فصيلة الشفويات. غليظ الأرومة. سوقه جذرية مدّادة تعلوها قضبان، يراوح طولها من ١٠ ــ ٣٠ سم. أوراقها القرصية جؤوية اللون. أزهارها عنقودية. ازهراره من نيسان الى تموز.
العشبة بكاملها، ● فيها : تانين، صابونين، ملح عضوي، قابضة.
● لصق، وحقن.

عرطنيثيا — **L: Cyclamen europaeum**

الربيعيات — **E: Sow bread**

F: Cyclame, Cyclamen

أسماؤه : بخور مريم، بقلامس، ركفة، اليربع، خبز المشايخ، خبز القرود، زهر المسيح.
نبات عسقولي، عشبي معمّر، حصيمته متوسطة القد، قطرها زهاء ٤ سم، قلافتها الجذرية بهشية التركيب تعم كامل الصفحة السفلى. أوراقه قلبية، مستديرة الزوايا، نصلها جامد النسيج أخضر الصفحة العليا المسنجة بالأبيض، أحمر السفلي. أزهاره عرفية الرائحة، وردية

اللون، يعلوها مواج قرمزي معاليقها تطول من ١٠ ــ ١٥ سم. ازهراره يستمر من تموز الى تشرين.
فيها : صابونين مبلور أي السيكلامين.
في الزهر: نيرول، فارنيزول، أنتوسيان. « صبغته تفيد الالتهاب في العضلات والروماتيزم والصداع والمغص والبواسير.

عرعر شائع
الرويات

L: Juniperus communis
E: Common juniper
F: Genevrier commun

نبات حرجي يبلغ ارتفاعه من ١٠٠ ــ ٤٠٠ سم. خراعيبه فارشة. بنائقه اسطوانية. أهدابه خيطية تطول من ٨ ــ ١٥ سم. ثماره عنبية الشكل والقد، تبدأ حنطية ثم تسودّ اذا أدركت.
الجزء الطبي : الأوراق العنبية، اللحاء.
فيه : زيت جوهري، بينين، كامفين، كادلينين، تربينول، سكر، راتنج، أحماض معدنية. « افادتها للعصبي، مبوّلة، باسمية، هاضمة، معرّقة، مطهّرة. « المرث، المغلي، الخلاصة السائلة، زيتها، الصبغة، الشراب.

عرعر كادي
السرويات

L: Juniperus oxycedrus
E: Sharp cedar, Prickly cedar
F: Cade, Oxycèdre

شجرة تعلو من ٦ ــ ٨ أمتار، خراعيبها منتصبة، بنائقها اسطوانية ومسنّنة. أهدابها عمودية الارتكاز، نصلها أخضر الصفحة العليا، أبيض السفلى التي يتوسّطها خط أخضر، ثمارها جوْوية اللون حمصية الشكل والقدّ.
الجزء الطبي : العنبيات، « فيها : زيت : فينول غاياكول، مواد راتنجية،

كربور، كحول. الثمار : زيت طيّار، سكاروز، غلوكوز. * مبولة، مثيرة، دودية. * الأمراض الجلدية، معدية، الأكزيما، البثور، البسوريازيس، للآفات الجلدية.

عرق انجبار L: Potentilla tormentilla

الفروليات E: Tormentil

F: Tormentille

نبات عشبي مدّاد معمّر. أوراقه مركبة. أزهاره زنادية فردية تاجية، لونها أصفر. جذاميره غليظة أفقية الانتشاب. ساقه فرعاء.

الجزء الطبي : الجذر، * فيها : حامض تورمنتيلتانيك، كاتشين، تورمندول، تورمنتيلين،. * راتنج، صمغ. * قابض، قاطع للاسهال، خافض للسكري، قاطع للنزف. * المغلي، المسحوق، النبيذ، الصبغة، الخلاصة السائلة.

النبات قابض قوي، مضاد للجراثيم، الغرغرة تفيد اللثة واستسقائها. الغرغرة تسكن آلام الأسنان. النبات يقوّي الجلد ويشدّه لطوخاً. النبيذ يخفض كمية السكر.

المواظبة على شرب مغليه يشفي سلاسة بول الأطفال.

عرق الذهب المخزني L: Uragoga ipecacuanha

الغوريات E: Ipecacuanhu

F: Ipecacuanha

نبات عشبي ليفي صغير القد يرتفع من ٣٠ — ٤٠ سم. ساقه منتصبة، أوراقه متقابلة معنقة كاملة. أزهاره عنقودية التجميع أو تاجية الارتكاز. ثماره عشبية جلدية يابسة.

الجزء الطبي : الجذر، * فيها : ايميتين، سيفلين، صابونين. * الزنطارية، مقيّئة، الاميبية.

عرقون مخزني **L: Euphrasia officinalis**

الخنازيريات **E: Euphrasy**

F: Eeuphraisie

نبات عشبي بري حولي معمّر، يعد من النباتات الطفيلية لأن جذوره تركب جذور نباتات أخرى. أوراقه صغيرة متقابلة. نصلها منشاري الحافة منعقف التسنين. أزهاره وردية اللون.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

فيها : رينتين، تانين، زيت، مادة ملونة، أملاح معدنية. * مقو، هاضم، مزيل للرمد. * المرث، الماء المقطر، المسحوق، الصبغة.

عُرفت منذ عصور دواء ناجحاً لعلل العينين. ولذا تُسمّى باللغة الفرنسية « كاسرة النظارتين ».

عراوة لحية التيس **L: Spirarea aruncus**

الورديات **E: Goat's beard, Steeple**

F: Spirée de chèvre

أسماؤه : ذقن المعزى.

نبات بري يعلو زهاء ٨٠ سم. أوراقه بيضية مقطوعة القاعدة طولها نحو ٤ سم. نصله خماسي العروق. خملي الصفحة السفلى. أزهاره بيض، عثكولية التجميع. شكل عثكوله يشبه لحية التيس.

فوائدها : تدرّ البول. تفيد أوجاع المفاصل والالتهابات.

عراوة ملك المروج L: Filipendula ulmaria

الورديات E: Queen of meadours

F: Spirée ulmaire, Reine des près

نبات بري يعلو من ٢٥ ـــ ١٠٠ سم. أوراقه مركبة. وريقاته اهليلجية سنانية. نصله بارز العروق والتسنين. أزهاره بيض، خضر المواج، عذقية التجميع.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

فيها : سبيرين، سليسيلات المثيل، غولاترين، تانين، من خيرة النباتات الشافية الروماتيزم. * مبولة، ومعرقة الروماتيزم العضلي، التهاب العضلات. * الوذمة، المجاري البولية.

عروق صفر L: Chelidonium majus

الخشخاشيات E: Greater celandine

F: Chelidoine

أسماؤه : ماميران، ميمران، بقلة الخطاطيف.

نبات بري معمر. أوراقه مركبة مفرضة بحرية اللون. أزهاره كبيرة طويلة الزناد، لونها أصفر زاه.

الجزء الطبي : العشبة، الجذور، * فيها : شيلدونين. * مخدرة، سامة، مسهلة، مبولة مفرزة الصفراء، مسكنة، مضادة التشنج، علل المعدة والامعاء، الروماتيزم، الاثفان.

عسلج الأسد | **L: Leontice leontopetallum**
البرباريسيات | **E: Lion's leaf, Lion's turnip**
F: Leontice, Pied de loan

نبات عشبي بري يرتفع نحو ٢٥ ــ ٥٠ سم، أوراقه مركبة وريقاتها اصبعية الشكل، ثنائية التثليث، وريقاتها بيضية الشكل مقطوعة.

الجزء الطبي : الأرومة، * فيها : صابونين، ليونتو صابونين، ليونتين وتبالين. * مضاد السم،الصرع، لسع الأفاعي. * عصير الجذور، الغصن.

يُستعمل في لبنان لمعالجة الصرع، فتعتري العليل تشنجات ورعشات متواترة ثم لا يلبث أن يشعر بالراحة بفضل هذا العلاج الناجح.

عيسران، عنب الدب | **L: Arctostaphylos uva-ursi**
الخلنجيات | **E: Uva-ursi**
F: Busserole

أسماؤه : عنب الذئب.

نبات معمر، ساقه مدّادة تعلو فروعها زهاء ٣٠ سم. أوراقه كاملة أبيدة. نصله جامد الصفحة مالس البشرة. أزهاره وردية اللون يضم عنقوده الزهري من ٥ ــ ١٢ زهرة. ثماره عنبية. وانما سُمّي عنب الدب أو الذئب لأن هذه الحيوانات تقتات به.

الجزء الطبي : الأوراق، * فيها : غلوكوزيد (أربوتين، متيل آربوتين)، إريكولين، اورسين، تانين، حامض عفصي وليموني، كيرستين، زيت. * مبول، قابض، مضاد لتكوين الحصى، مضاد للالتهابات. * المغلي، الخلاصة السائلة.

عشبة البواسير L: Scrofularia nodosa

الخنازيريات E: Fig wort

F: Scrofulaire naveuse

عشبة برية معمرة. أرومتها عقداء. ساقها منتصبة. أوراقها متقابلة. نصلها قلبي الشكل، مسنّن الحتار، مدبّب العقصة. أزهارها هامية الارتكاز قنوية التجميع لونها الى الحمرة الخضراء المواج.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

فيها : صابونين ديوزمين، هسبريدين. ﻫ مبولة، المرث.

عشبة النجارين L: Brunella vulgaris

الشفويات E: West indian sumach

F: Brunelle commune

أسماؤه : قلاع شائع.

نبات عشبي بري عطري معمر ساقه منتصبة فرعاء تعلو زهاء ۳۰ سم. أوراقه اهليلجية الشكل سبلته الزهرية قصيرة. أزهاره صغيرة بنفسجية. ازهراره من حزيران الى آب.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

فيها : مواد مرة، تانين، مركبات راتنجية. ﻫ قابضة، معدية. ﻫ المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة، اللزق.

عشبة يهودية L: Scutellaria latirefolia

الشفويات E: Scullcap

F: Herbe judaïque

أسماؤه : قنطريون أزرق.

نبات بري ينبت حول المجاري المائية. ساقه مخشوشبة نحيلة. أوراقه صغيرة لاطئة أو معنقة. أزهاره سنبلية التجميع. بذوره دقيقة، للنبات رائحة الثوم، مذاقه مرّ.

الجزء الطبي : العشبة، * فيها : سكوتليارين، دواء ناجع لعلاج داء الكلب، يفيد الذبحة، دودي، معدي، خافض الحرارة، السيلان البني، عسر البول.

عصا كندا **L: Erigeron canadensis**

المركبات الأنبوبية الزهرية **E: Fleabane**

F: Vergerette du Canada

نبات عشبي بري وزراعي، عشبي، نجمي، زغبي ساقه فرعاء ليفية زنادية تنتهي بالأزهار. أوراقه حاضنة متعاقبة مستطيلة لونها أخضر أطحل. أزهاره فردية تاجية قليلة الزناد.

الجزء الطبي : الرؤيسات، * فيها : راتنج، تانين، زيت جوهري فيه تربين، سيترونيل، مونتين، فلافونوييد. بلسمي، مفيد للروماتيزم، مبول.

المغلي، العصير، الخلاصة السائلة، الصبغة.

نبات ناجع جداً في القضاء على البواسر الدموية.

الغرغرة تزيل الالتهابات الفوهية. قاطع للنزف، لائم.

عصفر، قرطم **L: Carthamus tinctorius**

المركبات **E: Safflower**

F: Carthame les teinturiers

نبات عشبي بري وزراعي من فصيلة المركبات. ساقه منتصبة سرحة تعلو من ٢٠ ــ ٦٠ سم. أوراقه بيضية مستطيلة الزام الأخير. ناصلها ناتيء العروق مسنن الحافة قصير الحسف. أزهاره برتقالية اللون ذهبية المواج. ازهراره من تموز الى أيلول.

الجزء الطبي : الأزهار، ٭ فيها : أدهان، غلوسيد، أنزيم محثر، سلليلوز، زيوت ملونة، خافضة للكولسترول، مسهّلة. ٭ المرث.

تُستعمل للتولين، بذورها مسهّلة، تفيد تصلب الشرايين وتقضي على البدانة، تفيد المصابين بالعلل القلبية، يخفض كمية الكولسترول.

عصلة، غار وردي — **L: Rhododendron ferrugineum**

E: Rose day

F: Rosage

نبات معمّر بري وتزييني من فصيلة الخلنجيات. أوراقه معنقة جلدية النصل. أزهاره خماسية البتلات بارزة الأسدية الشفعية التجميع الكثيرة العدد.

الجزء الطبي : الأوراق، العفص.

فيها : اربوتين، ايركولين، رودوكزنتين، راتنج، غلوكوز.

مبوّل، لعلاج العلل العصبية، الروماتيزم. ٭ المرث، المحلول الزيتي.

النبات سام.

علطارية، وثير الخلنجيات — **L: Graultheria procumiens**

E: Checker berry, Winter green

F: Thé de terre, Gaulthérie couchée

أسماؤه : وثير مداد، عنب القطا.

نبات عارش مداد، أوراقه نحو ٥ سم وعرضها زهاء ٣ سم. نصلها جلدي الصفحة، مسنن الحثار. أزهاره وترية الترتيب، ابطية الارتكاز، لونها أبيض موشم بالوردي. ازهراره طوال فصل الصيف.

فيها : آربوتوزيد. ٭ متيلار بوتوزيد، ايريكوتنين. ٭ قابضة، مضادة الاسهال.

النبات سام.

عليق L: Rubus fruticosus

الورديات E: Black-berry

F: Ronce

نبات دغلي بري من سبط الغرواليات. ساقه فرعاء متدلية. أوراقه مركبة. ثماره شمولية.

الجزء الطبي : الأوراق، العساليج.

فيها : تانين، سكر، بكتين، اينوزيتول، حامض لينين، حامض اوكزاليك.

قابض، منق، لائم، قاطع للاسهال. * المرث، العصير، الصبغة، اللزقات. * عصير الأفنان الغضة لآلام الجراح.

الغرغرة تفيد العلل الفوهية.

عنّاب L: Zizyphus vulgaris

النبقيات E: Jujube terre

F: Jujubier

شجرة شائكة، أوراقها عابلة، متعاقبة صغيرة، بيضية الشكل، لامعة مسنّنة. أزهارها صغيرة لونها أصفر، عنقودية التجميع. ثمارها زيتونية الشكل والقد، ملساء البشرة، عنابية اللون عند النضج، يضرب لبها الى البياض الأصفر.

يعد العناب من الثمار الصدرية : البلح، التين، الزبيب.

يفيد السعال.

عنب البحر، عقد مزدوج السنابل | **L: Ephedra distachya**
العلويات | **E: Ephedra, Sea grape**
F: Ephedra

نبات بري يعلو من ٠,٤٠ — ١٠٠ سم، فروعه متقابلة ثنائية أو ثلاثية الانتشاب. أوراقه صغيرة متقابلة مركب العقد. سنابل أزهاره الأنثوية مزدوجة التجميع. ثماره عنبية.

الجزء الطبي : الأفنان، • فيها : فيتامين «ث»، إفدرين، الافدرين يقوي الجهاز العصبي السمبيتاوي، يوسع الشرايين ويعد من أنجح الأدوية لمعالجة الحساسية وأسرعها شفاء، يفيد الشري والاكزيما، مضاد التشنج، يسهل التنفس، تستعمل منه الصبغة والخلاصة.

وكان الصينيون يعالجون به الربو منذ أكثر من خمسة آلاف سنة في عهد Ma Huang. ثم أجرى صيني دراسة عنه في سنة ١٩٢٤ وبعد عامين استحضرت شركة مارك الالمانية هذا الدواء.

عنب الدب | **L: Uva-ursi, Arctostuphylos**
الخلنجيات | **E: Bearberry, Berar's grape**
F: Raisin d'ours, Busserole

أسماؤه : عيسران عنب الدب.

نبات بري معمر، ساقه نحيلة دقيقة، مدّادة، فروعها ترتفع زهاء ٣٠ سم. أوراقه كاملة أبيدة، نصلها جامد الصفحة، مالس البشرة. أزهاره وردية اللون، عنقودها الزهري يضم نحواً من ٥ — ١٢ زهرة. ثماره عنبية لونها أحمر.

الجزء الطبي : الأوراق.

فيها : آربوتين ميتلاربوتين، إريكولين، أورسين، تانين، حامض عفصي، حامض الليمون، كورستين، زيت. • مبول، قابض، مضاد الحلق، مضاد الالتهاب. ◦ المغلي، الخلاصة السائلة.

عنب الذئب **L: Salanum nigrum**

الباذنجانيات **E: Black nights hade**

F: Morelle noire, Raisin de loups

أسماؤه : عنب الذئب، عنب الثعلب.

نبات بري معمر، ساقه غليظة، فرعاء، شائكة، أوراقه كبيرة معنقة، نصلها متماوج الصفحة المفصّصة. أزهاره بنفسجية. ثماره صغيرة كروية، لونها أسود.

الجزء الطبي : النبات كله.

فيه : سولانين، اسبرجين، روتين، تانين، حامض نخلي، سولانجوستين.

* سادر، مخدّر، مطرّ. * العصير، الصبغة، الخلاصتان السائلة والرخوة، الزيت.

استُعملت هذه الشجرة منذ العصور الغابرة، سادرة مخدّرة. * لا يسوغ استعمالها من الداخل.

عصير العنيبات يسكّن آلام الأسنان.

عنب الغاب **L: Vaccinium myrtillus**

E: Bilberry blaeberry

F: Myrtille

من ميزة هذا النبات الخاصة انه قابض، مطهّر يقضي على الجراثيم منها جرثومة Elberth (البرت) المتسبّبة في نشر الحمى التفوئية في خلال ٢٤ ساعة، وذلك بشرب مغلي عنب الغاب فتنقي بالتالي الامعاء بالقضاء على التخمّر.

تؤكل الثمار لقطع الاسهال. كما توصَف للعلل المرارية والكبدية والحلقومية، ويعمد القرويون الى أكل الثمار لمعالجة الاسهال المزمن والآفات المعدية، أو يشربون مغليها بمعدل ٤ ــ ٦ أكواب، كوب

واحد كل ساعتين. وللاكزيما تلبخ بمغلي النبات فتشفى، وتُستعمل غرغرة للقلاع. والأولاد المصابون بسلسل البول يجدون في المغلي علاجاً مفيداً لهم، ٣٠ غ/ليتر ماء.

ولداء السكري تُخلط معاً أوراق عنب الغاب وأوراق الفريز (٣٠ غ/ليتر ماء) وتُلطخ اللسعات بمغلي الجذور ١٥ ــ ٢٠ غ فتبرأ.

التركيب : تانين، حامض الليمون ٠,٩٠٪، حامض تفاحي، حامض طرطيري، حامض الجاوي ٠,٠٥ ــ ٠,٤٤٪، سكر ٥ ــ ٦٪، بكتين لكتوز، مادة دهنية، زلاليات ٠,٠٦٪، مادة ملونة، فيتامين «أ».

ميزته : قابض، منق، مضاد للعفن، مضاد للجراثيم، مذيب للحامض البولي، واق للأوعية، مضاد للخنازيري، مقو لضعف النظر ليلاً (الغشاء)، مضاد للسكري.

يوصَف لـ : التهاب المعي (القبض)، الديزنطاريا على أنواعها، اسهال الأطفال، العصيات القولونية، النزيف، اعتلال الشبكية، النزيف الرحمي، التصلب العصيدي، اضطراب المجاري الدموية (الدوالي) وسواها، السكري، التهاب الكبد، منشط للصفراء، منترج.

من الخارج : مضمضة للعلل الفوهية، الاكزيما.

عود الأنبياء
القدسيات

L: Guaiacum officinale
E: Officinale gaiacum
F: Gaïac officinal

مهدها البلاد الاجرامية.

شجرة متوسطة القد. أوراقها مركبة متقابلة. وريقاتها أبيدة شفعية بيضية النصل الجامد الصفحة، العابق الخضار. أزهارها ابطية الارتكاز، فردية التجميع، لونها أزرق، ثمارها جلدية اللب، بذورها صفر دهنية اللباب.

خشبها ناعم الرقعة، شديد الصلابة ثقيل الوزن، فاخر الصنف، يستخرج منه بالتقطير مادة راتنجية.

عود الوج
القلقاسيات

L: acorus culamus
E: Sweet-flag
F: Acore vrai

أسماؤه : قصب الذريرة، ابكي، وج، عرق اكور.

نبات عشبي جذموري معمر. جذاميره مدّادة، زكية الرائحة. أوراقه عصفية الشكل جامدة النصل منتصبة. شمراخه ينتهي بضمة من الأزهار الخنثوية. ذُكر في التوراة.

الجزء الطبي : الجذمور، * فيها : اكورين، تانين، كولين، وزيت فيه : آزارون، أوجينول. هاضم، خافض الحرارة، طامث، المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة. يدخل في صناعة الحلوى والعطور.

الزيت سام.

عوسج جوي أو
توت العليق

L: Rubus idaeus
E: Framboise
F: Framboisier

من جنس العليق وفصيلة الورديات. أرومته معمّرة. ساقه منتصبة محولة شائكة. أوراقه مركبة متعاقبة. أزهاره عنقودية التجميع، محورية الارتكاز، معاليقها مستطيلة لونها أبيض، يراوح عدد وريقاته من٢ — ٥. ثماره شماميل جوْوية اللون أو بنفسجية.

الجزء الطبي : الأوراق والثمار. * في الأوراق : تانين، حامض، بكتين، حامض اوكزاليك. * الثمار : حامض التفاح، حامض اوكزاليك، حامض طرطريك، حامض سليسيليك، زيت طيّار، سكر، ڤيتامينات.

الأوراق : قابضة، مزيلة للاحتقانات، عينية.

« الثمر : مبول، مزيل العطش، مضاد للحفر، مرطّب. « المرث، اللب الماء المقطّر، العصير، الصبغة. مفيد لازالة الاحتقان.

عينون مبذول
العينونيات

L: Globularia vulgaris
E: Blue daisy
F: Globulaire

أسماؤه : عينون زرقاء.

نبات برّي وتزييني معمّر من فصيلة العينونيات، يعلو نحو ٤٠ سم. أوراقه القرصية خماسية العروق. لا قياسية التشريم. أوراقه الشمراخية سنانية النصل، عابقة الخضار. أزهاره متوسطة القد، مشرمة البتلات المفصصة.

الجزء الطبي : الأوراق، « فيها : غلوبولارين، راتنج، مواد لعابية، مواد مرّة، تانين، حامض غلوبولاريك.

« مسهّلة، ناهضة، منشّطة، مفيدة للعلل العصبية. « المغلي، المسحوق، الخلاصة السائلة.

ميزة تسهيلها انها لا تحدث اضطراباً معوياً ولهذا تُعد من أسلم المسهلات عاقبة.

غ

غاب رومي، غاب بلدي — **L: Arundo donax**

النجيليات — **E: Reed grass**

F: Canne de provence

أسماؤه : قصب رومي، قصب بلدي، قصب النيل.

نبات كعبوري. ساقه قصبية جامدة متتابعة السلاميات الجوفاء. أوراقه عصفيرة كبيرة، مغمدة متعاقبة. أزهاره مجموعة عناقيد هامية ترتكز على شمراخ واحد.

الجزء الطبي : الجذامير، * فيها : راتنج، زيت طيار، سكر، سيليس، أملاح الكلسيوم والبوتاسيوم. * مبوّلة، معرّقة، تزيد افراز الحليب. * المغلي، المسحوق.

غار **L: Laurus nobilis**

الغاريات **E: Laurel, Laurel tree**

F: Laurier Franc

شجرة برية وتزيينية، تعلو ساقها من ١٠ ــ ١٥ م. أوراقها أبيدة، متعاقبة، معنقة، سنانية الشكل. نصلها جامد الصفحة اللامعة، عابق الخضار طوله من ٥ ــ ١٤ سم وعرضه من ٢٥ ــ ٥٠ ملم. أزهارها صغيرة فستقية اللون عثكولية التجميع، محورية الارتكاز. ثمارها زيتونية الشكل والحجم زرقاء اللون سوداء المواج.

الجزء الطبي : الثمار والأوراق.

فيها : زيت فيه : حامض غارين، بيين، فيلاندرين، ايجنول، ايتير، مواد لعابية، تانين، راتنج.

هاضم، منق، بلسمي، طارد للرياح، مفيد للسعال. * المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة، الزيت. نسبة الزيت من ١٪ ــ ٣٪ ويدخل في صناعة الصابون.

غافث **L: Agrimonia eupatoria**

E: Agrimony

F: Aigremoine

نبات معمر مبذول. أوراقه متعاقبة، مركبة، وترية التجميع. وريقاته بيضية الشكل، نصلها بارز العروق، مسنن الحافة. أزهارها سنبلية، هامية صفر.

عرفه الأقدمون فنسجوا حوله الأساطير والمزايا الخرافية حيناً والشعرية حيناً آخر. ورد ذكر هذا النبات في أوراق بردى «Papyrus d'Ebers» ٢٦ قرناً قبل المسيح قيل عنه انه النبات المفضل لمعالجة العيون. ولم يحظَ هذا النبات بشهرة إلّا في عهد Mithridute Eupator

الملقب بالكبير، ملك Pont، فأطلق عليه اسمه وأذاع ميزته الطبية. أمّا ديسكوريد Discoride — القرن الأول المسيحي — فأشاد بخاصيته في كتابه «De medica materia». انه يسهّل وينظّف الجسم من كل آفاته، وقد أورد في كتابه هذا نحواً من ٥٠٠ اسم نبات طبي. وفي مستهل القرن التاسع عشر كان Strabus ينصح للناس بتضميد جراحهم « الحربية » بمرهم النبتة هذه.

ان طعم مرث هذا النبات اللذيذ أكسبه بجدارة لقب شاي الملوك وشاي أهالي الشمال (فرنسا) ذلك ان القرويين يشربونه باستمرار، لكن العامة تستعمله خاصة لمعالجة علل الكبد المزمنة والحادة معاً، مثل : القصور الكبدي والحصى المرارية واليرقان (٣ — ٤ فناجين كل يوم، يُمرث ٣٠ غ لكل ليتر ماء) ويشرب الغافث بعيد الطعام لمساعدة الأمعاء الضعيفة على العمل ومنع الاسهال.

والغرغرة بمغليه تشفي أمراض الذبحة والتهاب الحنجرة، ويُستحسن ايضاً خلط الغافث بأوراق العليق وتحلية المغلي بالعسل أو بشراب التوت. وقد أجريت تجارب على الدوالي بوضع رفادة عليها فكانت علاجاً ناجحاً كما عولجت به الجروح القائحة.

ويُستعمل الغافث في الطب البيطري لطرد الديدان.

غافث، خد البنت، غفث ابن سينا L: Eupatorium cannabinum

E: Agrimony

F: Eupatoire

بجلة سبروتية معمرة من فصيلة المركبات تعلو من متر الى مترين، أوراقها ثلاثية أو خماسية الوريقات المستطيلة. نصلها اصبعي الشكل مسنّن الحافة، أزهارها وردية اللون خماسية أو سداسية الرذيسات الصغيرة. ازهرارها من تموز الى أيلول.

الجزء الطبي : الرؤيسات، الزهرة، الأوراق، الجذر.

فيها : اوباتورين، اينولين، تانين، راتنج، أملاح معدنية، زيت، فالريانات المتيل.

الرؤيسات والأوراق : مفرزة للصفراء، منقية، مقوية، مبولة.

الجذر : مسهّل، موق، مقو. • المرث، المغلي، المسحوق، الماء المقطر، الصبغة، الخلاصة السائلة.

عرفت طيرة النبات المسهلة منذ أقدم العصور. وكانت تُستعمل في القرون الغابرة لعلاج الملاريا لكنها لم تقض عليها.

القرويون يدلكون الحيوانات بعصيرها لابعاد الحشرات عنها.

غاليون أبيض — **L: Galium aparine**

الغويات — **E: Guose gross**

F: Gratteron, Gaillet gratteron

نبات عشبي بري يبلغ علوه من ٠,٢٠ — ١,٥٠ سم. ساقه فرعاء زباء، نحيلة عارشة متشبّثة. أوراقه خملية البشرة. أزهاره صغيرة، بيض، عنقودية.

الجزء الطبي : العشبة المزهرة أو الغضة أو المجففّة بسرعة. • فيها : اسبيرولوزيد (Asperuloside). مبوّلة : تسهل الدورة الدموية عند الشيوخ خاصة. مضادة للالتهابات، مشهية، جرحية لائمة، خافضة الضغط، قاطعة النزيف.

يعالج بها القرويون الجراح والقروح، ويعدّونها نباتاً يضاد السرطان. يُستخرج من الجذر صبغة حمراء قانية.

غاليون حقيقي L: Gallium verum

الفويات E: Cheese rennet

F: Caille-lait jaune

أسماؤه : غاليون أصفر، خثيرة، بقلة اللبن.

نبات عشبي بري حولي أو معمر. ساقه فرعاء. فروعها نحيلة وعديدة. أوراقه ضيقة النصل الخملي البشرة. أزهاره صفر زاهية. نبتة المروج والمراعي.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة، * فيها : اسبرولين، اسبرولوزين، فيتوشيماز. مادة ملونة، مضادة للتشنج، قابضة، لأئمه يفيد، مدر للحليب وينشط السمن. * المرث، الصبغة، اللصق.

كان يُصنع منها مجبنة لأنها تخثر الحليب. * المسحوق يذر على الالتهابات الجلدية فيشفيها.

غبيراء L: Sorbus aucuparia

الورديات E: Mountain ask

F: Sorbier des oiseleurs

شجرة سبروتية برية شائعة تعلو من ١٢ — ١٦ متراً. أفنادها وأفنانها وأوراقها خملية. أوراقها مركبة وترية التجميع، وريقاتها سنانية، ذلقة، مسننة الحافة، يراوح عددها بين ١١ — ١٧ أزهارها كريهة الرائحة ثلاثية أو رباعية الأقلام، ثمارها ارجوانية. كروية قطرها نحو ١٠ مم.

الجزء الطبي : الثمار والبراعم. * فيها : فيتامين ث، حامض، باراسوربيسين، حامض التفاح، السكر والبيكتين.

يُستعاض بها عن السكر في حمية داء السكري. * مبولة، مسهّلة، مدرّة للطمث.

غبيراء ـــ نيل L: Helianthus annuus

عباد الشمس E: Sun-Flower

F: Grand soleil, Tournesol

كان يعدّه الهنود نباتاً مقدساً.

أجود الزيت فيه ما عصر أولاً. نسبة الزيت ٢٠٪.

في الزيت : أحماض دهنية غير مشبعة (أكثر من ٩٠٪)؛ ٣٠٪ = ١/٣ Monoinsaturés حامض الزيت. ٦٠٪ = ٢/٣ Pely - Insaturés، حامض لينولييك .

أحماض دهنية مشبعة ٧ ـــ ٩٪، حامض النخل ٤٪، حامض ستياريك ٣٪، حامض الفستق ٠,٦٪، حامض Lignolerique، ڤيتامينات، فوسفاتيد، غليسريد. ٭ مفيد للكولسترول. نبات زراعي يعلو زهاء مترين، ساقه جامدة منتصبة، مزغبرة اللحاء، أوراقه كبيرة قلبية الشكل.

غرغار، غرغاج، خرخفتي L: Ulmus campestris

E: Elm tree

F: Orme

الجزء الطبي : اللحاء الداخلي.

فيها : أولمين، راتنج، مادة لعابية، فيتوستري‌ن، ستيحماترين، المغلي، الشراب، المرهم، العصير، المسحوق.

لائمة، مبوّلة، تدخل في أدوية العينين وتنظيف الجراح.

شجرة تعلو من ١٥ ـــ ٣٠ متراً، أوراقها جامدة صلبة لا قياسية الشكل والتجميع.

غدّار L: **Polygonum lapathifolium**

بطباطيات E: **Willow weed, Pale persicaria**

F: **Saulcette**

أسماؤه : قُرْدب المناقع، عصا الراعي، الزباء.

نبات بري منقعي معمّر، تعلو ساقه من ٦٠ ــ ١٢٠ سم. فروعه دقيقة زباء اللحاء، أوراقه سنانية حماضية الشكل نصلها خملي البشرة أطحل الخضار، ازهراره سنبلي التجميع، أزهاره حمر أو بيض، ثماره جراء.

الجزء الطبي : الرؤيسات، * تانين، زيت يستخرج بالتقطير، أحماض عضوية ووفرة في ڤيتامين ث. * مبوّلة قابضة، المغص الكلوي، وآلام الحصى، الاسهال، النزيف، وفرة فيتامين « ث » فيها، ترمّم الجسم ربيعاً.

غرنوق دموي L: **Geranium sanguineum**

الغرنوقيات E: **Geranium**

F: **Geranium sanguin**

أسماؤه : ابرة الراعي الدموية.

عشبة معمرة منتصبة ترتفع من ٢٠ ــ ٦٠ سم. ساقها وفروعها هلبية اللحاء. أوراقها سباعية الأقسام. ثلاثية أو خماسية التشريم المستطيل. أزهارها فردية، دقيقة الاهن، مسكية النصل، ملسة البتلات الحمر.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها. * فيها : جيرانين، تانين، زيت قابضة، قاطعة النزيف، تضاد السكري، جرحية لائمة، مطهّرة. * الحيض، السكري، القلاع، قروح الفم.

ڤ

ڤارك

L: Alaria esculenta

E: Bladder lock

F: Varech alimentaire

التركيب : يود ٠,٠٣٪ (في المسحوق)، زيت جوهري، مادة ملونة، كحول (مانّيثيول)، مواد لعابية، عناصر مرّة. ڤيتامين « ث »، «ب » و « هـ »، إرغوسترول. أملاح معدنية : بوتاسيوم، صوديوم، مغنيزيوم، كلسيوم، حديد، بروم سيليس.

الميزة : مضاد لتضخّم الغدة الدرقية (Schultz)، مضاد للنقرس، مهزل (يمتصّ الأدهان)، Duchesne - Dupare.

يوصَف لـ : البدانة، التهاب الأنسجة، النقرس، الروماتيزم، الغدة الدرقية، التهاب الغدد، الخنازيري، التهاب الأوعية اللمفية، الربو.

نبات بحري.

فاشرا بيضاء — **L: Byronia alba**

القرعيات — **E: White bryony**

F: Bryone blanche

أسماؤه : كرمة بيضاء، حالق الشعر.

نبات عشبي حولي. أوراقه متعاقبة، كبيرة الحجم، نصلها مفرض الصفحة. أزغب البشرة. كريه الرائحة. تضرب أزهاره الى البياض الأغبر. ثماره عنبية لونها أبيض. جذاميره غليظة مستطيلة.

نبات سام، يكوي الجلد.

فوائده : نبات سام جداً. استُعمل قديماً للاجهاض.

فاشرا سوداء — **L: Bryonia dioica**

E: White wild vine

F: Bryone dioïque

أسماؤه : عنب الحيّة، خبيطة.

نبات عشبي حولي أوراقه متعاقبة كبيرة، نصلها مفرضة الصفحة، أزغب البشرة كريه الرائحة. أزهاره بيض مغبرة. ثماره عنبية سود. جذوره غليظة مبطّطة.

الجزء الطبي : الجذر، ● فيها : نشاء، بيوريزين، فيتوسيترين، بريوندين، بريونين، مادة عديمة التبلور، غير معروفة لكنها مسهّلة. ● مقيّء، مسهّل قوي، ومنعظ خارجي.

الخلاصة السائلة، الخلاصة الرخوة، الخلاصة الجافة، الصبغة والمرهم.

L: Phaseolus **الفاصوليا**

E: Kiolney-bean **القرنيات الفراشية**

F: Haricot

نبات زراعي، ساقه متباينة القد، مختلفة الأشكال تعلو من ٣٠ — ٣٠٠ سم. أوراقه بيضية متمعّجة النصل المدبب العقصة. أزهارها ليلكية أو بيض. عناقيدها كثيرة.

الجزء الطبي : القرون.

فيها : سكاكر : لوبين، كيروزين، أرجينين، إينوزيت. ڤيتامين « أ »، « ث » و « هـ ». « خافض للضغط، مبوّل، خافض للسكر. مفتنم المرث، الدقيق واللصقات.

الفاصوليا الخضراء غنية بڤيتامين « أ »، « ب » و «ث »، قليلة الغذاء لكنها مرطّبة، مبوّلة، تفيد المعرضين للأعصاب بالحكة والبثور.

يرى بعض الأطباء انه لا يسوغ للمصابين بالروماتيزم والتهاب الأعصاب أكل الفاصوليا لاحتوائها الأوكزالات. لكن الدكتور بول كارتون Paul Carton يرى خلافاً لذلك فيعلن : انه ما من مريض مصاب بالروماتيزم أو بالتهاب الأعصاب شكا اليه يوماً مضار الفاصوليا. بل خلافاً لذلك فانه يصفها للمصابين أو المعرّضين للعلل العصبية وعلى مَن يخشون ضررها فليطبخوها مضيفين الى الماء قليلاً من الخل. ملء قدح من عصير الفاصوليا الغضة الخضراء يُشرب صباحاً على الريق، مبوّل، مفيد جداً في اذابة الحصى والرمل وعسر البول.

لصق الفاصوليا أو محافظها تعجّل في شفاء عضّ الحيوانات.

الفاصوليا الجافة فقدت ڤيتامين « ث » لكنها غنية بالحديد، الكلس، البوتاسيوم، لذا تُعد مغذّية جداً.

تُعَد الفاصوليا غذاء ناجحاً لأصحاب الأعمال اليدوية الشاقة. وهي بالتالي مرمّمة للجهاز العصبي.

ان مغلي محافظ الفاصوليا الجافة مفيد جداً للتخلّص من الزلال.
التركيب : ڤيتامين « أ »، « ب » و « ث »، اينوزيت، أملاح معدنية، فوسفور، سيليس، كلسيوم، يخضور، هيدرات الفحم، نيكل، نحاس، كوبالت.
الميزة : مرمّم، مقو للأعصاب، مبول، منق، مضاد للكبد، البنكرياس.
يوصَف لـ : النقاهة، النمو، الارهاق، الحصى الكلوية، شح البول، الزلال، الروماتيزم، النقرس، السكري، نقص الڤيتامينات والمعادن.

الفجل **L: Raphanus sativus**

E: Common cultivated radish

F: Radis

أنواع الفجل كثيرة وأغناها بالفيتامين والمعادن، الفجل الأسود فيه ڤيتامين « ب » و « ث »، والكبريت والفوسفور والماغنيزيوم ٩٠ ملغ بالكيلو الواحد.

أوراقه غنية بالكاروتين والفيتامين والشرقيون لا يأكلونها خلافاً للغربيين الذين يصنعون منها السلطة أو يضيفونها اليها.

الفجل غذاء قليل لكنه علاج نافع لأمراض مختلفة لوفرة الكبريت في هذه البقلة يُعَد الفجل من خيرة المشهّيات للطعام فيؤكل قبله لكنه عسر الهضم يجتنبه المصابون بضعف المعدة. يؤكل الفجل الوردي أو يُشرب عصيره صباحاً على الريق لمعالجة اليرقان والشري ويؤكل مساء لطرد الارق. وفي خلال النهار للسعال الديكي.

مبشور الفجل الأسود يفيد آلام النسا (سياتيك) والتهاب الأعصاب والروماتيزم والنقرس والرمل واحتقان المسالك التنفسية والذبحة الحلقية. وذلك ينفع ٢٠ — ٣٠ غ من بشر الفجل أو شرائحه في ليترعصير العنب مدة ١٥ يوماً في وعاء محكم السد.

ولعلاج علل المثانة يُشرب عصير الفجل الأسود ١٢٥ غ مع ٢٠ غ عسلاً وشراب الفجل الأسود خير ما يعالَج به السعال والسعال الديكى. فيُقطَّع الفجل قطعاً صغيرة تُغمر بقطع سكر النبات ٢٤ ساعة أو تُحشى الفجلة بسكر النبات وتُترك ٢٤ ساعة، ملء ملعقة طعام كل ساعة. ولتقوية اللثتين ينقع ٣٠ غ فجل أسود، ٣٠ غ بذر شمر مع ١٥ غ من النعنع الفلفي وتوضَع في ليتر عصير التفاح مدة ١٥ يوماً تُدلك به اللثة. وهذا شأن أوراقه.

أفضل الفجل الوردي اللون، والفجل بقلة قليلة الغذاء. فيه ڤيتامين « ب » و « ث » وفوسفور، والفجل مشهٍّ لما فيه من الزيت الكبريتي غير أنه عسر الهضم يحظَّر على المصابين به أن يأكلوه.

أمّا الذين يشكون الشري واليرقان فيجدون في هذا النبات علاجاً ناجعاً لهم على أن يؤكل صباحاً على الريق أو يُشرب عصيره. فيمنع الأرق.

الفجل علاج أيضاً للسعال الديكي.

وللفجل الأسود منافع أخرى يوصَف لداء الحفر وآلام النسا والتهاب الأعصاب والروماتيزم والنقرس والرمل الكلوي واحتقان المسالك التنفسية وعلل الحنجرة والبلعوم. وذلك أن يُنقع في ليتر عصير العنب مقدار ٢٠ ـــ ٣٠ غ من الفجل ويُصفّى بعد انقضاء أسبوعين (ينبغي أن يكون الاناء محكم السد).

ولعلاج العلل المثانية يُشرب لمدة أربعة أيام ١٢٥ غ عصير الفجل الأسود ممزوجاً بـ ٢٠ غ عسلاً.

وخير ما يُعالج به السعال الديكي هو الفجل الأسود المجوّف المحشو بسكر النبات، يُشرب منه ملء ملعقة طعام كل ساعة.

وهذه وصفة لتقوية اللثة : ليتر عصير التفاح، فجل أسود، ٣٠ غ بزر الشمر، ٣٠ غ نعنع فلفلي، ١٥٠ غ تُنقع مدة أسبوعين.

فجل بري **L: Raphanus raphanistrum**

فجل الخيل **E: Wild radish**

الهيضانيات **F: Raifort sauvage**

نبات عشبي بري، معمّر، جذوره غليظة مستطيلة بيضاء اللون، أوراقه متعاقبة معلّقة سنانية الشكل، الأزهار صغيرة بيض، سنبلية التجميع.

التركيب : غلوكوزيد كبريتي، ميروزين، زيت طيار، كلس ماغنيزي، صود بوتاس، أوكسيد الحديد، حامض كلوريدريك، حامض الكبريت، حامض الفحم، حامض سيليسي.

في الأوراق ١٩٥ مغ مع فيتامين ث/١٠٠ غ.

الميزة : مغذ. ٭ مضاد للحفر، معدي، منفث، مبوّل، مضاد للتشنج، مفرز للصفراء، مسهّل، منعظ.

يوصَف لـ : فقر الدم، ضعف الجهاز الهضمي، القمة، السل، مضاد الخنازيري، الربو، التهاب الرئتين المزمن، الروماتيزم، النقرس، الشلل، الاستسقاء، السيلان الأبيض.

فجل الجمال **L: Sisymbrium officinale**

E: Hedge mustard

F: Sisymbre

أسماؤه : السمارة، قسط بري.

نبات عشبي بري حولي أو معمّر، أوراقه متعاقبة مفرضة. أزهاره صغيرة صفر.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها، ٭ فيها : زيت طيار، ميروزين، مادة لعابية، دكسترين، بكتين، غلوكوزيد.

للسعال، للالتهابات، الاحتقانات، مبوّلة، منفثة، تفيد البحّة.

الشراب، المرث، الخلاصة السائلة، العصير، المسحوق.
تزيل البحّة، وتهيّجات البلعوم.
تفقد خاصيتها في حال جفافها.

فزاسيون أبيض — **L: Marrubium vulgare**
الشفويات — **E: White horehound**
F: Marrube blanc

عشبة برية معمّرة. ساقها فرعاء مخشوشبة مزغبة تعلو من ٣٠ ـــ ٨٠ سم. أوراقها صغيرة بيضية الشكل، سميكة النصل الخشن. أزهارها الى البياض الأغبر.
الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة الغضة.
فيها : صاروبين، زيت جوهري، كولين، تانين، غلوكوزيد، ڤيتامين « ث ». ٭ هاضم، مفرز للصفراء. مطمث، مبوّل، منق. ٭ المرث، الخلاصة السائلة، الشراب، المسحوق، العصير.
كانت تُستعمل بدلاً من الكينا.

فرفره، دوست الحمار — **L: Tussilago farfara**
E: Ass's foot
F: Pas d'âne

الجزء الطبي : الأوراق، ٭ فيها : مادة لعابية، توسيلاجينين، بيتين، حامض العفص، حامض الخل، زيت.
للسعال، مهدّىء، مضاد للأكزيما، مسكّن للآلام العصبية، معطّر.
٭ المرث، الشراب، العصير، اللزق.
كانت تُعَد من أنجع الأدوية النباتية لالتهاب الرئتين. ٭ الجذر معرّق.
توضَع اللزق على الأكزيما فتشفيها.

فرفول L: Lythrum salicaria

E: Willow weed

F: Grande salicaire

نبات عشبي معمّر، ساقه ليفية أو مخشوشبة، أوراقها متعاقبة أو ضمية

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : ساليكارين، مواد لعابية، نشاء، حديد، بكتين، مضاد للجراثيم، فيتوسترين.

* مفيد للزنطاري، قاطع للنزف، لائم، مضاد للجراثيم.
* المرث، المسحوق، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب.
* عُرف النبات منذ القديم الغابر بالقضاء على الجراثيم المعوية.
* يقضي على التيفوس، التيفوئيد، والآميب.
* تُمضغ الأفنان الغضة لتقوية اللثة، ويقطع نزفها.
* تفيد كماداتها الجراح.
* تدخل مستحضرات التجميل.

فريون L: Euphorlia lathyris

E: Wild caper

F: Euphorbe epurge

نبات بري ليفي، تعلو ساقه من ٦٠ ــ ١٥٠ سم. أوراقه متقابلة متعالية رباعية، نصلها سناني الشكل وحيد الضلع. بحري اللون، ازهراره خيمي الشكل.

الجزء الطبي : البذور، العصير اللبني.

البذور : راتنج، زيت فيه : حوامض نخلية، حامض سيتاريك، حامض الزيت.

• مزيلة للمسامير، والأثفان، محمرة، مسهّلة.
• المسحوق، الزيت : زيت البذور مسهّل شديد بطُل استعماله في عصرنا.
• كان العصير اللبني يُستعمل قديماً لازالة الشعر.

الفريز **L: Frazaria vesca**

الورديات **E: Stravberry**

F: Fraisier commune

أسماؤه : توت فرنجي، شيلك، فراوله.

نبات عشبي، رئدي زحاف معمّر. أوراقه ثلاثية مستطيلة الزناء. نصلها خشن الملمس جميل الخضار. أزهاره عديدة طويلة المعاليق. ثماره متوسطة أو كبيرة، لاقياسية الشكل يغلب فيها اليرمعي، لونها الى الحمرة، تزهو وتعبق وتكمد مشحتها مع مختلف الضروب والاصرام.

الجزء الطبي : الجرموذ.

فيها : تانين، مادة لعابية ، أملاح بوتاسية. قابض : الأوراق الممروثة توضَع على الجلد الحسّاس في الثمار : ڤيتامينات، بروتيين، سكر، أملاح معدنية تُعَد من أنجح الثمار للمصابين بالسكري وزيادة الحامض البولي. المرعم يدخل في مستحضرات التجميل المقوية.
• المغلي، المسحوق، الصبغة.

تركيبه : ماء : ٨٩,٥٠٠ ـــ أملاح ذائبة : ١,١٤٦ ـــ كلسيوم وحديد : ٠,١٣٧ ـــ مواد بروتييد : ٠,٨٠٠ ـــ سكر : ٥,٨٠٠ ـــ سيلليلوز ودهن : ٢,٤٦٣ ـــ مواد زيتية : ٠,١٥٢ ـــ حامض ساليسيليك/كيلو : ٠,٠١.

أملاح معدنية : حديد، صوديوم، فوسفور، مغنيزيوم، بوتاسيوم، كبريت، كلسيوم، سيليس، يود، بروم.
ڤيتامين : « ب » و « ث » ٦٠ — ٨٠ مغ/١٠٠ غ — K - E فيه سكر الفاكهة يُسمح بأكله للمصابين بالسكري.

يُستعمل من النبات الثمار والأوراق والجراميذ.
في الفريز : تانين، لعاب، أملاح البوتاس، ويُعَد الفريز والشمام أكثر الثمار وفرة بالماء ١٠٪ في كل ١٠٠ غ من الفريز مقدار من الڤيتامين « ث » — يراوح ما بين ٤٥ — ١٠٠ ملغ وهذه النسبة تتخطّى بدرجات ما في الليمون من هذا الڤيتامين. الثمار وفيرة بالمعادن فيها الصوديوم، والبوتاسيوم، والكلسيوم، والماغنيزيوم، والحديد، والسيليس، والفوسفور، واليود، والبروم، وحامض بيوتيتك، وحامض ساليسيليك، سكر وألياف ومواد دهنية وزلالية وڤيتامين « ب ».

يُعَد الفريز بين الثمار اللذيذة المغذّية المرطّبة المبوّلة والمنقّية للدم.
يجب أن يؤكل قبل الطعام لا بعد لأنه مشهّ وسكر الفريز لا يضرّ المصابين بالسكري. الفريز مقو ممعدن يوصَف للمهزولين والمسلولين فيستفيدون لما فيه من ڤيتامين «ث ». يجد المصابون بالسرطان والتصلب بالشرايين فائدة جليلة في الفريز لوفرة ما فيه من عنصر السيليس.
ومن لبّ نوى القبض يجدون في الثمار مليّناً مفيداً. وبفضل حامض الساليسيلك فان مرضى الكبد والحرارة والكلى والعضلات يجدون فيها علاجاً ناجحاً، وعلى المصابين بالروماتيزم والنقرس والتسمّم الذاتي والتهاب العضلات وأصحاب المزاج الصفراوي والدموي أن يكثروا من أكل الفريز.
وقد أثنى العالم النباتي الشهير لينه على الفريز ودعاه « نعمة الآلهة »

لشفائه من النقرس بافراطه من أكل الفريز المطيل العمر.

الفريز ثمر عسر الهضم يثير الآفات الجلدية، يجتنبه المعرّضون للشرب ولتلافي ذلك ينبغي أن يُهرس الفريز ويذرّ عليه مسحوق السكر قبيل أكله لنصف ساعة.

عصير الفريز يشرق الوجه ويذيل تجاعيده وذلك بمزج العصير بأح بيضة وخفقه خفقاً شديداً ثم يُضاف اليه قطرات ماء الورد و ١٠ نقط من صبغة الجاوي وتُلطخ به الوجنتان بقطعة قماش على أن يبقى السائل أكثر من ساعة على الوجه. ثم يُغسّل بالماء القلوي ١٥ غ بيكربونات الصودا لليتر ماء ومنهم مَن يعد الى هرس الثمار ووضعها على الوجه العليل كله يغسل بالماء « الاطريلال ».

أوراق الفريز وجذوره قابضة، مرّة، مبوّلة، هاضمة مقوية.

مغلي الأوراق الغضة يشفي الاسهال واليرقان والآلام العصبية. ومغليها يغرغر به أيضاً للذبحة الحلقية ويُحقن به للقضاء على السيلان الأبيض الرحمي، كما يفيد المغلي ٣٠ غ ليتر ماء التهاب العضلات والتصلّب الشرياني وارتفاع الضغط الدموي والاستسقاء وآفات الكلى والمثانة والتهاب المجاري البولية.

لعلاج أمراض الكبد على أنواعها تُغلى الأوراق أو الجذور ٥٠ غ/ليتر ماء. ولتسكين نوبات الربو تُغلى الجذور مع السوس وتُشرب.

لصقات أوراق الفريز تفيد القروح الجلدية، ومسحوق الأوراق الجافة مع كربونات الكلس (الطباشير) سنون من المرتبة الأولى.

ميزته من الداخل : مغذ، مقو، ممعدن، مرطّب، مبوّل، مضاد للنقرس (مذيب للأملاح)، منوّم، منقّ، مضاد للتسمّم، ليّن منظم لأعمال الكبد والجهاز العصبي والغدد ذات الافراز الداخلي، مضاد للجراثيم.

من الخارج : قابض مقو للجلد، يجد بعضهم الفريز عسر الهضم، يُمنع أكله عن المصابين بالبثور وقد يعرّض آخرين للشري.

يوصَف لـ : الضعف، ممعدن (مفيد للمسلولين)، التهاب المفاصل، الروماتيزم، النقرس، الحصى البولية، تصلّب الشرايين، الكظّة، الضغط الدموي، التسمّم الذاتي، القبض، علل الكبد، الحصى الصفراوي، لذوي المزاج الصفراوي والدموي.
من الخارج : العناية بالوجه.

فستق العبيد — سوداني
فصيلة القرنيات

L: Arachis hypogaca
E: Earth nut
F: Pois de terre

نبات عشبي، حولي زراعي، جذوره كثيفة متشعّبة، أطرافه مضلّعة، أوراقه متعاقبة، وريقاته بيضية الشكل، أزهاره ابطية. أمّا الثمار فقرنية، اسطوانية، محزوزة، طولها يراوح بين ٢ — ٤ سم.

فستق الجزائر	مدغشقر	كاليدوني الجديدة
ماء — ٣,٤٠	٥,٤٠	٦,٣٠
مواد آزوتية — ٢٤,٢٤	٢٧,٢٤	٣٠,٢٧
مواد دهنية — ٥١,٨٠	٤٥,٩٠	٤٧,١٥
مواد Amylacées — ١٧,٦	١٧,١١	٨,٣٣
سيلليلوز — ١,٩٠	١,٨٥	٣,٧٥
رماد — ١,٥٠	٢,٥٠	٤,٢٠

من المواد الآزوتية : آراشين، كوناراشين، ٦,٥٠٪ أرجينين، سيسيتن، هستيدين، ليزين، بيتايين، كوين.

ميزته : مغذّ جداً، حروري، يعادل اللحم غذاء (وزن بوزن)، يقضي على الجوع، قابض للامعاء.
يوصَف لـ : الصق، الارهاق، للسل.

فسوة الذئب، فقع الذئب

L: Lycoperdon bovista

E: Puff-ball

F: Vesse de loup

فطر معائي مبذول في أنحاء العالم، يتميّز بنسجه الاسفنجي الأغبر اللون الذي يميل مع الادراك الى السمرة والصلابة أو الرخاوة فيكتسب رائحة خاصة. ينبغي انتزاعه قبل ادراكه.
الجزء الطبي : الفطر بكامله، ﴿ فيه : راتنج، حامض، مانيت، ملح.
﴿ قابض، قاطع للنزف. الصبغة، المسحوق.
يستعمله القرويون لقبض الأوعية والبواسير، فيفيد فائدة جليلة.
يُحفظ المسحوق بآنية ضابطة بعيدة عن الرطوبة.

فشاغ، عشبة مغربية

L: Smilax aspera

E: Rough bindweed

F: Salsepareille d'Europe

نبات ليفي معمّر، ساقه ليفية مضلّعة تعلو من ١ ــ ٣ أمتار، أوراقه قلبية القاعدة، ثماره حمر.
الجزء الطبي : الجذور، ﴿ فيها : نشاء، كولين، مانتوز، غلوكوز، فينول، نيترات البوتاسيوم، ايتريروزيد. ﴿ منقية، مبوّلة، معرّقة.
المغلي، الخلاصة السائلة، الشراب، المسحوق، منقية ناجعة.

فقوس الحمير، قثاء بري

L: Ecballium elaterium

E: Squirting cucumber

F: Concombre d'âne

نبات عشبي برّي منبته المواقع الرطبة. أوراقه طويلة الزناد، مفصّصة. ثماره اسطوانية مستطيلة، حجمها حجم بيض الأوز، تنفصل عن الساق عند نضجها وتقذف بذرها بعيداً عند ضغطها.

الجزء الطبي : عصير الثمر، * فيها : ايلاترين، ايلاتيراز، حوامض لينولييك، حوامض سيتاريك، حامض نخلي، سكر، نشاء، راتنج. * مسهّل قوي، مفرز للصفراء، مفيد لليرقان. * الصبغة، النبات مجهض، * يُحظّر استعماله دون استشارة الطبيب.

فلفل أحمر، فلفل رومي

L: Capsicum annuum

E: Capsicum

F: Piment annuel

الفليفلة الشائعة الاستعمال. هي نبات زراعي حولي أو معمّر. أوراقها بسيطة متعاقبة، أزهارها خنثوية لونها أبيض، ثمارها قرون مختلفة الأشكال والألوان.

الجزء الطبي : الثمار، * فيها : كابسيسين، زيت، كاروتين، كابسنتين، لوتيين، نحاس، ڤيتامين « ث ». محمّر، محوّل، مدرّ للعاب، مقو، هاضم، مضاد للبواسير، مضاد للروماتيزم.

الخلاصة السائلة، الصبغة، المسحوق، لزوق.

فلفل أسود L: Piper nigrum

E: Black pepper plant

F: Poivrier noir

شجرة زراعية متسلّقة، أوراقها معنّقة متعاقبة، أزهارها محورية الارتكاز متدلية. ثمارها كروية الشكل، صغيرة لونها كستني ثم جوْوي.
الجزء الطبي : الثمار.
فيها : مواد دهنية، راتنج، بيبرين، زيت فيه (فيللندرين تربين)، أملاح، سيلليلوز. * مثير للعاب، مقوّ، ناهض، المسحوق، طارد للعث.

فلفل الماء L: Polygonum hydropiper

البطباطيات E: Water pepper

F: Persicaire âcre

نبات عشبي برّي يعيش في المناقع، يعلو من ٠,٢٠ — ٠,٨٠ سم، ساقه عقداء منتصبة أو شامخة لونها أحمر، أوراقه خضراء أو محمرّة قانية. أزهاره بيض وردية، سنابلها صغيرة نحيلة، الثمار سود.
الجزء الطبي : النبتة بكاملها غضّة : * تانين، زيت، غلوكوزيد، حامض عفصي، حديد، قابضة منقّية، مبوّلة قاطعة للنزيف، محوّلة قابضة الأوعية — الشعب، النزيف، البواسير، الحصى، سن اليأس، الأوذيما، الجراح، الحيض، الروماتيزم، الدوالي.

فليفلة ليفية L: Capsicum annuum

الباذنجيات E: Capsicum

F: Piment, Capsique

بقلة محشوشبة معمّرة ٤ — ٦ سنوات، ساقها فرعاء، تعلو من

٩٠ ـــ ١٢٥ سم. فروعها دقيقة منعطفة، مرتفعة الأطراف. أوراقها بيضية الشكل، مدبّبة الزام الاخير. ثمارها بيضية كبيرة.
الجزء الطبي : الثمار.
فيها : فلفلين، كسانتين ڤيتامين « ث ». * الروماتيزم والتهاب العضلات.

فلت L: Likhospermum officinale
الحمحميات الثورية E: Grow well
F: Grémil

أسماؤه : حشيشة اللؤلؤ، شنجار مخزني، كاسر الحجر، حب القلب، حالوم.
نبات عشبي بري معمّر، يعلو من ٢٠ ـــ ٥٠ سم. ساقه فرعاء. أوراقه ضيّقة النصل، المزغبر الصفحة، أزهاره وردية اللون، خملي البشرة، بذوره لؤلؤية.
الجزء الطبي : البذور، « فيها : سيليس، كالسيوم، مواد دهنية، روتين، كوار سيترين. » مبوّل، مزيل الدمل، مفتّت الحصى. مضاد هرموني، النقرس.
وضع بذرة منه في العين يخرج الجسم الغريب منها.

فوة L: Rubia tinctoria
الفويات E: Madder
F: Garauce

نبات جذموري صباغي معمّر، جذاميره مدّادة مستطيلة، الشروش الكثيفة التجميع. ساقه رباعية الأضلع، شائكة الحروف، تعلو زهاء ٢٠٠ سم، أوراقه متقابلة، ضمية رباعية أو سداسية التجميع. نصلها

سناني الشكل، أزغب الصفحة السفلى، مهدّب الحثار. أزهاره خماسية التركيب، لونها أصفر يعلوها مواج أخضر.

الجزء الطبي : الجذر، *فيها : روبيادين، أريتروزين، حامض روبريتيك، راتنج، كلسيوم، زيت.

* مفرز للصفراء، مفتّت الحصى، مشهّ، مبوّل، مطمث. * المغلي، المسحوق، الخلاصة السائلة، الصبغة. * تخضّب الشعر باللون الأحمر. يفيد المصابين بالزلال.

مواظبة شربها تلوّن العظام باللون الوردي.

فوفل هندي — **L: Nauclea inermis**

الفويات — **E: Naucléa**

F: Nauclée inerme

شجرة تعلو نحو ١٠ أمتار منتشرة في الأصقاع الأفريقية من السودان الى السنغال، غامبيا، النيل، غينيا وشاطىء العاج. ساقها قليلة الفروع سميكة القشور، أوراقها معنّقة متقابلة بيضية.

الجزء الطبي : الأوراق واللحاء. * فيها : تانوييد، ميترنرمين Mitrinermine، خافضة الحرارة، تشفي الملاريا منقّية، يُعالَج بها الروماتيزم شرباً.

الفول — **L: Vicia faba**

E: Broad bean

F: Fève

بقلة معروفة.

الفول الغض يوافق المعد الضعيفة. فيه ڤيتامين « أ »، « ب » و « ث »، الفول الجاف يفقد في طهيه ڤيتامين « ث ».

الفول الأخضر الذي يفتخر بأكله جميع اللبنانيين فيقلّل من الكريات الحمر فيحظّر أكله على المصابين أو بالاستعداد للنزيف.

رؤيساته المزهرة ٣٠ ــ ٦٠ غ لليتر ماء تُشرب خلال الطعام مبوّلة توصَف للمصابين بالروماتيزم والنقرس والنسا والمغص الكلوي. وبنسبة ٢٥ ــ ٣٠ غ لليتر ماء يُشرب لعلاج الشقيقة. على من أُصيب بالدحس يغمس اصبعه في مغلي أوراق الفول الحارّ. ولعلاج الرمل : محافظ (قرون) الفول الجافة لسحق ١ ــ ٢ غ تنقع في الجعة عصير الشعير أو الفول أو في عصير العنب وتُشرب صباحاً على الريق تذيب الرمل الكلوي.

لصقات دقيق الفول تعجّل في شفاء الدمل والخراج.

في الفول ڤيتامين : « أ »، « ب » و « ث ». ٦٧,٤٪ ماء ــ ١٠٪ بروتين ــ ١٪ مواد دهنية ــ ١٤,٦ ماءات الفحم ــ ٤٪ ألياف. وفي الفول أملاح معدنية : الفوسفور، الحديد، الكلسيوم، الكبريت ومادة « هيموغلوبين » والجلاتين والليسيتين.

الفول الأخضر يُمنع أكله عمَّن يشكون فقر الدم والاستعداد للنزيف أو سيلان الدم خلافاً للفول اليابس الغني بمادة الحديد المقوّية للكريات الحمر.

الفول يناسب جميع المعد لسرعة هضمه والفول المطبوخ يفقد ڤيتامين « ث ». ان مغلي رزيات الفول المزهرة يفيد المصابين بالروماتيزم والنقرس والنسا (عرق النسا)، المغص الكلوي. ونوّه Guy de chauliac بفائدة الفول قائلاً : انه علاج الكلى والمثانة دون منازع. ان مرث الأزهار والقرون الغضّة تنقّي الدم والكليتين والمثانة وتذيب ما فيهما من رواسب رملية.

ومَن أصيب بالدحس عليه أن يغمس اصبعه في مغلي أوراق الفول الحادّ. طحين الفول يُجبل بالماء ويوضَع على الدمامل والخراجات فيشفيها.

ڤيرونيكا L: Veronica beccabunga

الخنازيريات E: Brookline, Water pimpernel

F: Cresson de chien, Cresson cheval

أسماؤه : قرة العين.

نبات بري معمّر يعلو من ١٠ — ٦٠ سم، يعيش في المنافع وقرب مجاري المياه، ساقه منحنية مستقيمة مرداة اسطوانية غير مجوّفة قليلة التشعّب. أوراقه صغيرة بيضية، نصلها مالس البشرة، خضاره يانع. أزهاره صغيرة ليلكية سنبلية التجميع.

الجزء الطبي : الساق، الرؤيسات المزهرة الأوراق الغضّة أو المجففة حال الازدهار.

تانين غلوكوزيد «Aucuboside»، * منقّية، مطهّرة، مبوّلة، محوّلة، مثيرة. ٥ البثور، البواسير، الكلف، النمش، البقع، القروح.

ڤيرونيكا مخزنية L: Veronica officinalis

الخنازيريات E: Common speed well

F: Veronique officinale

عشبة برية معمّرة، تعلو من ٠,١٠ — ٠,٤٥. ساقها صلبة قاسية مفترش الأرض، يتدلّى منها عند كل عقدة جذر، أوراقها متقابلة سنجابية. أزهارها ليلكية شاحبة، سنبلية التجميع الشكل.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة الأوراق المجففة.

فيها : تانين، راتنج، عناصر مرة Aucuboside. ٥ مشهّية، منقّية، منفثة، تدرّ الحليب، معدية جرحية. ٥ الغازات، القحة، التهاب الشعب، الحروق، الوهن، الكبد، اليرقان، الكلي، القروح.

ق

قاتل أبيه، قطلب

L: Arbutus unedo

E: Arbute

F: Arbousier

شجرة منتصبة الساق فرعاء. أوراقها أبيدة شبه بيضية مستطيلة، حافتها مسنّنة، نصلها مالس البشرة لامعة الصفحة العليا الخضراء اللون، أطحل السفلى.

الجزء الطبي : الأوراق، • فيها : أربوسترين، تانين، حامض عفصي وغولترين. • قابض، مبوّل، منق للكليتين. • المغلي، الخلاصة السائلة.

قاتل البق، أقتي L: Cimicifuga racemosa

E: Bug-bane

F: Cimicifuga

نبات أوراقه مركّبة ثلاثية مفصّصة متعاقبة طويلة الزناد، أزهاره صغيرة عنقودية التجميع لونها أخضر. الثمار عنبية لونها أسود.
الجزء الطبي : الجذمور، ٥ فيها : حامض نخلي، حامض زيتي، حامض ساليسيليك، عناصر مّرة، فيتوسترين، صابونين، تانين، مقو للقلب، مضاد للتشنج، مسكّن للأعصاب، مدرّ للطمث، الشراب، الخلاصة السائلة.
عديمات الموافقة، أملاح الحديد. ٥ النبات سام.

قبرية جوفاء L: Corydalis Cava

الخشخاشيات E: Corydalis

F: Corydale creuse

نبات عشبي عروة، حصيمته جوفاء، تعلوه ساقه، شمراخ يرتفع من ٢٠ ــ ٣٥ سم. ينتهي بالعنقود الزهري. الأزهار بنفسجية أو بيض.
الجزء الطبي : البصيلات.
فيها : قلويات، كوريدالين، Bullocapnine.
مخدّرة، مهلوسة، ٥ يُحظّر استعمالها دون الاشراف الطبّي.

قبعة مخزنية L: Petasites hybridus

المركبات E: Butterbur

F: Petusites hybride, Chapeau du diable

أسماؤه : عشبة الطاعون.
نبات عشبي بري معمّر يعلو من ٠,٢٠ ــ ٠,٦٠ سم، ساقه

جذمورية مدّادة أوراقه جذعية كبيرة فارشة. أزهاره الحمر تظهر قبل الايراق وفي شكل قلب مقلوب. يبلغ قطرها نحو متر. الأزهار حمر بنفسجية منها الذكر ومنها الأنثى. يجمعها شمراخ غليظ منتصب يرتفع زهاء متر.

الجزء الطبي : الأوراق، الأزهار، الجذور. * فيها : إينولين، صمغ، هلام، تانين. * في الجذر : مادة قلوية وزيت وبيتانين Petasine ، هليانتينين Helianthénine. * جرحية، مزيلة التشنج، مبوّلة، مطمثة، قابضة، منفثة، مسحوق أوراقها تُعالَج به العلل الروماتيزم والعضلية، * العلل الجلدية، الجراح، السعال، اهتياج الشعب، والالتهاب الرحمي، خلاصة النبات تفيد فائدة بيّنة في علاج اللكنة.

قثاء الهند — **L: Aegle marmelas, Cratœna valanga**

النارنجية — **E: Bael tree, Marmelos**

F: Bel indien, Aegle

مهده التيبت وبلاد الهند.

شجرة زراعية متوسّطة الارتفاع والحجم، كثيرة الافناد والأفنان، ثمارها لحمية لبية بحجم البرتقال، لبّها زكي الرائحة، عصيرها حامض مزّ. قشر ثمارها قابض. يُستخرج منه مادة صباغية صفراء اللون.

قرّاص — **L: Urticadioica**

القراصيات — **E: Nettle**

F: Ortie dioique

نبات عشبي برّي حولي يكثر في البور وقرب السياجات، ساقه فرعاء عالية. أوراقه مستطيلة الزام الاخير، مسنّنة الحافة، نصلها كثيف الخمل الدقيق. مبعثر الهلب المستطيل. أزهاره ثنائية المسكن، زغبه

هلبي دقيق يفرز عصارة محرقة ترتكز على الحامض النملي وهو ينشب بمَن يمسّه فيهيج الجلد ويلهبه.

الجزء الطبي : الأوراق، الجذامير. ◦ فيها : حامض عفصي، حامض نملي، كاروتين، ڤيتامين « ث »، تانين، بوتاسيوم، حديد، كلسيوم. سيليسيوم.

◦ مبوّل، منعظ، منق، قاطع النزيف، ممعدن. ◦ المرث، الصبغة، العصير.

◦ الجذور تفتّت الحصى وتزيد الحيض وملس البول عند الأطفال.

◦ تمسّ بورقة الأعضاء المصابة بالروماتيزم.

قرانيا دموي

L: Cornus sanguinea

E: Crown-blood

F: Cornouiller sanguin

نبات برّي وزراعي يعلو من ٢ ــ ٣ أمتار. أوراقه كاملة عابلة، أزهاره خنثوية بيض، رباعية التركيب صغيرة.

الجزء الطبي : اللحاء. ◦ فيها : تانين، كورنين، بكتين، قابض، خافض للحرارة. ◦ المغلي، المسحوق، الثمار مقيّئة.

قرة، جرجير الماء

L: Nasturtium officinale

E: Water grass

F: Cresson de fontaine

بقلة معمّرة تعيش على سطح الماء. أوراقها مصنعة مركبة ثلاثية الوريقات، أزهاره عنقودية التجميع بيض.

الجزء الطبي : السوق المورقة.

غنيّة بالڤيتامين « أ » و « ب » وفرة ڤيتامين « ث » فيها تفوق نسبتها جميع ما في الخضار والبقول. في ١٠٠ غ من القرة ١٤٠ ملغ من ڤيتامين « ث ».

يُطلق على القرة وبحق لقب « صحة الجسم » لما فيها من الحديد والنحاس، والزنك والمنغانيز والكلس والكبريت واليود والكاروتين المرمّم الخلايا. القرة نبات مرطِّب وممعدن مضاد للحفر، مشهّ، مقوّ، مبوّل، مليّن، منقّ للدم توصَف القرة للمصابين بفقر الدم، وللحفاوين بعلل الرئتين، المسلولين، الأكزيما والتهاب « اللوزتين »، ومَن يشكون الارهاق والصفار وخاصة للفتيات اللواتي يشكن أو على وشك أن يطشن. كما توصَف القرة في حالات احتقان الكبد والاستسقاء والحصى والمجاري البولية والأمراض الجلدية والجرب. على أن ينبغي الاعتدال في تناولها فلا تؤكل بكثرة.

القرة تذيب السكر ولذا توصَف للمصابين بهذا الداء. ومن ميزتها المشهورة مضادتها للنيكوتين فينصح للمدخنين أكل هذه البقلة.

ملء قدح من عصير القرة يطرد الديدان ويزيل السموم ويضفي على شاربه رونقا ولوفرة الزيت الكبريتي في البقلة فانها توصَف بوجه خاص للمصابين بالعلل الرئوية على أنواعها وذلك بشرب ملء ملعقة محلاّة بالسكر من العصير صباحاً ومساءً. ينبغي من حين لآخر اطعام الأولاد القرة مع عصير الليمون الحامض. ومنهم مَن يضيف العصير الى الحليب أو مصله.

ويُصنَع من القرة شراب جزيل الفائدة ٣٠٠ غ عصيراً، ٧٥٠ غ سكر، تُرفع على النار الى أن يكتسب السائل قوام الشراب. فيُحفظ في آنية محكمة السد. ولعسر البول يُشرب نصف كوب من العصير ممزوجاً بزيت اللوز الحلو أو بزيت الزيتون.

توضَع على المكان المُصاب، تُدَقّ القرة ويُصنع منها لصقات مع زيت الزيتون للآفات الجلدية كالخراج والدمل، والقرحة، والداحس.

للقضاء على الكلف والنمش يؤخذ ٣ أجزاء من عصير القرة وجزء من العسل يُمزجان معاً مزجاً جيداً تُلطخ به الآفة بقطنة مغموسة به صباحاً ومساءً. عصير القرة يُدلك به فروة الرأس يمنع سقوط الشعر.

التركيب : حديد، فوسفور، مانغانيز، زرنيخ، نحاس، زنك، يود ١٥ ــ ٥٤ مغ / ١٠٠ غ، كلسيوم ٢٠٠ مغ / ١٠٠ غ، زيت كبريتي، آزوتي، ڤيتامين « ث »، ١٤٠ مــغ/١٠٠ غ، « أ »، « ب » و « ب ب »، كاروتين مرة.

ميزته : مشهّ،مقوّ، ممعدن، مضاد لفقر الدم، مضاد للحفر، معدي، خافض للسكري، منفّث، معرّق، طارد للديدان، مضاد للسرطان، مضاد للنيكوتين، مقوّ للشعر.

فوائده (من الداخل) : قلّة الأكل، الضعف، الحفر، فقر الدم، السل، العلل الرئوية، الآفات الجلدية (الأكزيما، الجرب، البثور)، الحصى المرارية، الآفات الكبدية، الحصى البولية، آفات الكليتين، الروماتيزم، الديدان المعدية، الاستسقاء، السكري، السرطان.

من الخارج : داء الثعلب، آفات الشعر، الجراح، القروح

القرّة من الخضار الجزيلة النفع، وافرة الڤيتامينات « أ »، « ب » و « ث ». يقول البروفسور **Binet** ان ١٠٠ غ من القرة تحوي ١٤٠٠ مغ من ڤيتامين « ث ». وقد أجريت تجارب على الفئران فتبيّن ان غراماً واحد من القرة يقضي على داء الحفر المصاب به الأرنب الهندي، وقد تبيّن اذ حُقنت فأرة مصابة بالسرطان بخلاصة القرة فمع العصير تطرد هذا الداء الخبيث.

وعرف الأقدمون مزايا القرة فأوصى ديسكوريد **Discoride** استعماله منفعة، كما وصفها هيبوقراط منفثاً في العلل الصدرية. واليوم ينحصر استخدام النبات في حالة معالجة داء الحفر والسحاق والآفات الرئوية المزمنة.

ولاحتواء القرة على الزيت الكبريتي الآزوتي تزيد افراز الشعب الرئوية، وكذلك بشرب عصير النبات.

وكان كل من **Guineaule Musry** و **Campardon** يعالجان به الأمراض الجلدية. وعالج بالقرة داء السكري قسطنطين بولس الذي أعلن ان النبات يخفّض كمية السكر. أمّا استعمال النبات الشائع اليوم فهذا للقضاء على داء الحفر وللوقاية من الاصابات به. وتُعَد القرة مطهّرة للرئتين من النيكوتين فينصح الأطباء للمدخنين الاكثار من أكلها أو شرب عصيرها.

وعلى الأهلين أن يطعموا صغارهم القرة مضافة الى السلطة لوقايتهم من داء الحفر. ولطرد الديدان المعوية يُشرب عند اليقظة صباحاً كوب من عصير النبات.

لمَن يشكو عسر البول أو أُشير عليه بالقرة ؛ يشرب من عصيرها نصف كوب مُضاف اليه زيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون. ولزقة القرة تفيد الخراجات والدمامل. للكلف والنمش يُمزج ثلاثة أجزاء من العصير في جزء من العسل وتُلطخ به بقطنة ثم يُغسَّل الوجه بالماء الصافي.

ولمنع سقوط الشعر تُفرك فروة الجلد بعصير القرّة.

وأخيراً ينبغي أن لا تُقطع القرّة من المستنقعات المنتنة. وأن تُغسَّل جيداً قبل استعمالها نيّئة لأن الغلي يفقدها مزاياها الطبية.

قرصعنة **L: Eryngium campestre**

E: Field eryngo

F: Panicaut

نبات عشبي برّي مشهور تقطعه القرويات اللبنانيات من الأحراج والمروج. ساقه ليفيّة دقيقة فرعاء، تعلو من ٢٠ ــ ٤٠ سم، أوراقه جذرية الانتشاب متراكبة، أزهاره عذقية التجميع تاجية زرق.

الجزء الطبي : الجذر، * فيها : صابونين، تانين، سكاروز، اينولين، سينيزين، راتنج، صمغ. * مبوّلة، معرّقة، مدرّة للحليب، مضادة للتشنج. * المغلي، الصبغة، المسحوق.

قرطم

L: Carthamus tinctorius

E: Suflower

F: Carthane officinal

أسماؤه : عصفر، قُرْطم الصباغين.

نبات عشبي بري وزراعي. ساقه منتصبة. أوراقه متعاقبة مستطيلة. أزهاره نارية اللون، حرشفية التركيب، بذوره مضلّعة لونها أبيض.

الجزء الطبي : الأزهار، * فيها : دهنيات غلوسيد، أنزيم مخثر، سيلليلوز، مواد ملونة.

ملون، مضاد للكولسترول، مسهّل. * المرث، زيت النبات. يفيد الزيت التصلّب الشرياني، البدانة وضعف القلب.

القرع

L: Curcurbita maxima

E: Winter squash

F: Potiron

نبات حولي ساقه مستطيلة مدّادة أو عارشة، أوراقه معنّقة كبيرة، منتصبة زنادها أجوف، أزهاره كبيرة صفر.

في القرع المواد التالية : كوركوبيتين، بيبوتوزيد، حامض سترولين، لوسين، وتيروزين وكمية وافرة من ڤيتامين « أ » ومن الكاروتين ٢٠ — ١٠٠ ملغ في الكيلو الواحد وڤيتامين « ث » و « ب » ١٨٠ ملغ.

القرع مبوّل يفيد الأمعاء والمعدة والمغص والقبض، مفيد للشيوخ والأولاد معاً، مقو للقلب والكليتين يشفي الروماتيزم.

عصيره مسهّل ملء كوب على الريق.

بذوره النيئة ـــ ٦٠ غ تقشّر وتمضغ مع العسل صباحاً على الريق، تقضي على الدودة الوحيدة، ولعلّها أفضل علاج لها سليم العواقب. على أن يتبع ذلك شربة من زيت الخروع. مستحلب البذور مسكّن ومرطّب يزيل الأرق ويسكّن الآلام والالتهابات والمسالك البولية ويسكّن العطش المتسبّب عن الحميات.

أوراق القرع الغضّة أو لب الثمار يسكّن الحروق والحصف والبثور الملتهبة والرضوض. فيه بوفرة ڤيتامين « أ ».

مستحلب البذور المحمّصة (أي غليها ثم سحقها لتصبح بقوام لزج) مسكّن مهدّيء، يزيل الارق، يسكّن آلام المثانة والتهاباتها وخفض الحرارة الناجمة عن الحميات. وشرب هذا المغلي بمعدل ملعقة صباحاً على الريق وأخرى عند النوم يطرد الديدان المعوية وخاصة الدودة الوحيدة.

وهذه شربة لطرد الدودة الوحيدة : ٥٠ غ بذر النبات المحمّص المسحوق، ٣٠ غ زيت خروع، ٤٠ غ عسل يخرج الجميع بكوب حليب ويشرب للجرعة الواحدة. جرعتان في النهار الأولى صباحاً على الريق والثانية عند النوم. ومهما يكن القبض مستعصياً فان شرب كوب عصير صباحاً يقبض عليه ويزيل الفضلات المتراكمة. ان لصقات الأوراق الغضة أو لبّ الثمر تشفي الحروق والبثور الورمة والرضوض والزوائد.

قرفة

الغاريات

L: Cinnamomum zeylanicum

E: Cinnamon

F: Cannellier de Ceylan

أسماؤه : دار صيني، قرفة سرنديب، قرفة سيلان.

شجرة زراعية ساقها منتصبة فرعاء تعلو زهاء ١٠ أمتار، فروعها

متقابلة الانتكاب، مستقيمة الزوايا، أوراقها معنّقة، متقابلة بيضية الشكل، أبيدة، نصلها جامد النسيج، مالس البشرة، أخضر الصفحة العليا. بحري السفلى، ثلاثي العروق الرئيسية. أزهاره صغيرة لونها أغبر، عديدة الأسدية. سداسية البتلات، ازهرارها عنقودي التجميع، تاجي الارتكاز. ثمارها عنبية لاصقة التخت والكم.

الجزء الطبي : اللحاء، الزيت.

مقو، منعش، معدي، منق، طارد الغازات يدخل في التوابل.

قرن الأيل، شمر بحرية — **L: Crithmum maritimum**

E: Sea-fennel

F: Fenouil marin

نبات برّي عشبي معمّر. ينبت على صخور الشواطىء البحرية. أوراقه سنانية لحمية صبغة النصل البحري اللون.

الجزء الطبي : الرؤيسات. ٭ فيها : زيت، بكتين، ڤيتامينات، سلفات، حامض خلّي. ٭ طارد للغازات، منق هاضم.

المرث، العصير، الصبغة، الشراب، الزيت الطيار.

الزيت : بينين، أوجينول، كرڤاكرول، ديلابيول.

قطرة واحدة من هذا الزيت تُضاف الى الطعام تسهّل هضمه.

قرنفل — **L: Eugenia aromatica**

الآسيات — **E: Clove tree**

F: Giroflier

نبات معمّر ساقه وأغصانه سرحة. أوراقه متقابلة، نصاله جامدة، ريشية العروق. أزهاره صغيرة، كؤوسه رباعية التفصيص، بتلاته ثمانية،

أسديته عديدة، مبيض مدقّته ثنائي الخباء المندغم. ثماره نووية متوّجة، بذورها قليلة، يُعرف بالعطار باسم « كبش قرنفل ».
الجزء الطبي : الكبش، * فيها : أوجينول، كاريوفيللين، تانين، راتنج، لعاب، صمغ. * هاضم، طارد الرياح، مضاد التخمير، مسكّن ومطهّر. * المرث، الزيت.

يدخل في تركيب الأدوية المهدّئة لآلام الأسنان.

قرنفل أبيض — **L: Eugenia caryophyllata**

الآسيات — **E: Clove-tree**

F: Giroflier

نبات من ذوات العلقتين، أوراقه متقابلة، نصالها جامدة، ريشية العروق. أزهاره صغيرة، كؤوسها رباعية التفصيص، بتلاتها ثمانية.
الجزء الطبي : المسامير، * فيها : ايجنول، كاريوفيللان، تانين، راتنج، مادة لعابية ،صمغ. * هاضمة، طاردة للغازات، مضادة للتخمير، مخدّرة، مطهّرة.

نسبةالزيت فيه : ١٨٪.

تدخل في أدوية تسكين آلام الأسنان.

قسطل هندي — **L: Oesculus hippocastanum**

القندليات — **E: Hors-chesnut**

F: Marronier d'Inde

أسماؤه : قندلي، مبذول.

شجرة دائحة فارشة تعلو من ٢٠ ــ ٣٥ متراً. أوراقها خماسية أو سباعية التركيب. وريقاتها متفاوتة الطول والعرض. نصلها عابق

الخضار. أزهارها كبيرة لونها أبيض ناصع. تعلوه رقشة حمراء أو صفراء. ثمارها كستنائية الشكل والحجم. قشورها شائكة. لبابها أسمر.
الجزء الطبي : اللحاء، اللب، البذور في اللحاء : ايسكولين، فراكسين، تانين.
في البذور : زيت طيّار، نشاء، سكر، أحماض نيولية، وبلحية وستيارية، اللحاء قابض، قابض الأوعية، خافض الحرارة. * اللب : قابض الأوعية خافض الحمى. * البذور : مقوية، تزيل الاحتقان. * الغلي، المسحوق عصير العنب المرهم، الخلاصة السائلة، الرخوة، الجافة، التحاميل.

قصب الذريرة

L: Acorus calamus

E: Sweet-flag

F: Acore

أسماؤه : عود الوجّ.
نبات عشبي جذموري معمّر. جذاميره مدّادة ذكية العرف، أوراقه عصفية الشكل جامدة النصل منتصبة، ينتهي شمراخه بضمة من الأزهار الخنثوية.
الجزء الطبي : الجذامير، * فيها : اكورين، تانين، كولين، زيت يحوي مادة آزارون. والايجينول والبينين، حامض سيتليك ونخلي. ڤيتامين « ب ». * هاضم، مخفض للحميات، مطمث.

قضاب صغير

L: Vinca minor

E: Periwinkle

F: Petite pervenche

أسماؤه : قضاب مصري.
نبات عشبي معمّر، ساقه مخشوشبة فرعاء تعلو من ١٥ ــ ٢٠ سم.

أوراقه مسنّجة بالأبيض أو بالأصفر، أزهاره عادية أو مكبسة، ألوانها مختلفة منها الأحمر، الأبيض، الأزرق البنفسجي والوردي. ازهراره يستمر من شباط الى حزيران.
الجزء الطبي : الأوراق والجذور، ، في الأوراق : فنسين، فينكوزيد، صابونين، كاروتين، تانين، مرة، معدية، منظّفة. ، في الجذور : فينكانين، ايزوفيكانين، ، خافضة الضغط، مضادة التشنج، مسحوق الأوراق، مغليها صبغتها.

الجذور، الخلاصة السائلة، الزيت، عصير العنب.

قضاب، فلفل افرنكي

L: Catharanthus roseus

E: Periwinkle

F: Pervenche de Madagascar

نبات عشبي بري وتزييني، ساقه منتصبة ليفية ترتفع من ٣٠ ــ ٤٠ سم، أوراقه اهليلجية مقطومة القاعدة. أزهاره وردية اللون متوسطة الحجم. الازهرار من الربيع الى الخريف.
الجزء الطبي : الأوراق، ، فيها : ڤنبلاستين، ڤينلوزوزين، ڤنروزيد، فنسيتين. ، الركود الخلوي (يوقف تكاثر الخلايا).

المغلي، الخلاصة السائلة، الصبغة. خافضة للسكر، مفيدة للسرطان.

قضيب الذهب

L: Solidago virga aurea

E: Golden-wings

F: Verge d'or

نبات عشبي معمّر، أوراقه متعاقبة رمحية، أزهاره ضمية شعاعية، متتالية شكلها جميل لونها أصفر.
الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة. ، فيها : إينولين، صابونين، راتنج، زيت طيّار، مادة لعابية، تانين.

مبوّلة، مطهّرة، مفتّتة للحصى، معرّقة. * المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة، الشراب.

اشتهرت بتفتيت الحصى، لكن الطب الحديث لا يثبت هذا الزعم. تفيد القلاع.

قطران L: Betonica officinalis

الشفويات E: Betony

F: Betoine

نبتة عشبية حولية أو معمّرة. أوراقها متقابلة، معنّقة، طويلة الزناد. ازهرارها سنبلي التجميع تاجي الارتكاز. أزهارها جميلة الشكل، عطرية

الجزء الطبي : الأوراق، * فيها : تانين، ستاشيدرين، كولين، بيتايين، زيوت مواد مرة. * مدرّة الصفراء. طاردة الريح، هاضمة، مانعة آلام الرأس، جرحية.

المرث : المسحوق، الخلاصة السائلة. المسحوق، سعوط، يلأم الجراح بسرعة.

قطرم، حشيشة الهر L: Nepeta cataria

E: Catnip

F: Cataire

نبات عشبي برّي عطري. ساقه منتصبة فرعاء، تعلو من ٣٠ — ٧٠ سم. أوراقه فوّاحة. عناقيده لبدة. أزهاره صغيرة بيض.

الجزء الطبي : القمم المزهرة.

فيها : كرڤاكرول، بوليڤون، تيمول، مونتول، تانين، آسيتات المثيل.

مضاد للتشنج، سادر، مطمث، مفيد للسعال، معدي. * المرث،

الشراب، الخلاصة السائلة. * يدخل النبات في مستحضرات الأدوية المسكّنة. ٥ الزيت الطيار، مطمث.

عصير العنب يلطّف السعال الديكي. مضغ الأوراق يسكّن آلام الأسنان.

قطن **L: Gossypium herbaceum**

E: Levant cotton plant

F: Coton

نبات يعلو من ٨٠ ـــ ٢٠٠ سم. ساقه ليفية تصبح خشبية، أوراقه معنّقة كفية مفصّصة. أزهاره فردية كبيرة جرسية الشكل منها الأصفر والأبيض والأحمر.

الجزء الطبي : اللحاء، ٥ فيها : آسيتوفانيللون، حامض فينوليك، بيتايين، فيتوسترين، حامض سليسيليك، حامض سيريلليك، حامض زيتي، سكر.

مطمث، قاطع للنزف. * المرث، الصبغة.

قطونا **L: Plantago psyllium**

الحمليات **E: Flea-wort**

F: Psyllion, Herbe aux puces

أسماؤه : بذر قطونا، عشبة البراغيث، حشيشة البراغيث.

عشبة معمّرة من نوع لسان الحمل. أوراقها معنّقة قرصية. أزهارها شمراخية الارتكاز سنبلية التجميع.

الجزء الطبي : البذور، * فيها : لعاب اكوبوزيد، عناصر زيتية، أملاح بوتاسيوم.

مسهّل، مطرّ، لعاب يهدّىء التهيّج الجلدي.

القمح، بر حنطة — L: Triticum vulgare

فصيلة النجليات — E: Wheat

F: Blé, Froment

نبات عشبي، زراعي حوْلي، جذوره جرزة دقيقة، ساقه شطاء، قصبية، اسطوانية، مستقيمة، فارغة، سلامية التركيب، سنابله محورية، مؤلفة من سنبلات متتابعة.

القمح حب غذائي، يُدعى بحق « البيضة النباتية »، يحتوي العناصر الغذائية كلها. وهو أس التغذية في جميع أصقاع العالم.

في القمح : أملاح معدنية، وافرة، الكلس، والمانييزيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، الكلور، الكبريت، النحاس، اليود، الزرنيخ، الدهن، الزنك، المانغانيز، الكوبالت، الغليسور، السيلسيوم، الدهن الفوسفوري، النشاء، ڤيتامين : « أ »، « ب »، « ك »، « و » و « پ پ ».

• أمّا القمح المستنبت فغني جداً بالعناصر الغذائية، وهذا جدول موازنة بين القمح ومستنبته.

الحبة الكاملة : فوسفور ٤٢٣٠٪ ملغ — مانييزيوم ١٣٣٪ ملغ — كلسيوم ٤٥٪.

المستنبت : فوسفور ١٠٥٠٪ ملغ — مانييزيوم ٣٤٢٪ ملغ — كلسيوم ٧١٪ ملغ. • والقمح المستنبت ممعدن يفيد حالات فقر الدم، الوهن الجسدي، والضعف الذهني، النمو، الكساح، السل، الحمل، والرضاعة. وبما ان القمح المستنبت مقوّ عام، فمن المُستحسن أن يجتنبه المصابون بالضغط الدموي المرتفع.

ولاستنبات القمح : القمح المستنبت لا يُحفظ طويلاً لذا ينبغي استنبات القليل منه في كل مرة. تُغسّل الحبوب وتُنقع في الماء الفاتر مدة ٢٤ ساعة ثم تؤخذ وتوضَع في وعاء مجوّف على أن تبقى الحبوب رطبة، ثم ينضح بالماء، وبعد يومين صيفاً تبدو في الحب

نقط بيض وتستغرق المدة شتاءً ٤ أيام. ٢ ملعقة قهوة مرتين كل يوم عشرون يوماً في الشهر لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر.

قناء شق L: Ferula galbaniflua

الخيميات E: Galbanum plant

F: Galbanum ferulle batarde

نبات عشبي بري معمّر، تعلو ساقه من ١٠٠ ــ ٢٠٠ سم. أوراقه كثيرة التشريم والتفريض، نصلها أخضر الصفحة العليا، بحري السفلى، جذوره غليظة.

الجزء الطبي : الصمغ الراتنجي، ◦ فيها : صمغ ٢٧٪، راتنج ٦٣,٥٪، زيت ٩,٥٠٪، تربين، بينين، كاوينين، مقو، مضاد التشنج، منفّث، صدري.

قنطريون أسمر L: Centaurea Jacca

المركبات E: Black centaury

F: Jacée

نبات عشبي مخشوشب من فصيلة المركبات. ساقه زباء فرعاء، ترتفع من ٣٠ ــ ٨٠ سم. رؤيساته الزهرية كثيرة، صغيرة لونها ليلكي، قناباته ضاربة الى السمرة.

الجزء الطبي : الجذور، ◦ فيها : سانتورين، مادة ملوّنة، بوتاسيوم، مغنيزيوم، تانين، مواد لعابية. ◦ مرة، مقوية، معدية، مبولة، خافضة للحرارة. ◦ المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة، المسحوق، الماء المقطّر. ◦ يستعملها القرويون هاضمة وملطّفة، في حميات الأطفال وهاضمة فعّالة بفضل المواد المرة المركبة منها النبتة، الماء المقطّر يفيد في علل العين.

قنطريون صغير **L: Erythrea centaurium**

الجنطيانيات **E: Earth-gall, Less centaury**

F: Centaurée, Petite centaurée

أسماؤه : قصة الحية، مرارة الحنش، طرطر.

نبات عشبي حولي صغير، ساقه فرعاء مستدقّة، أوراقه صغيرة، متقابلة، نصلها ضيّق الصفحة. خملي البشرة، أطحل اللون، شديد المرارة.

الجزء الطبي : النبتة بكاملها.

فيها : عناصر مرة، جنسيو بيكرين، أريتروسنتورين، معدية، مقوية، مدرّة الصفراء، خافضة الحمى. * المرث، عصير العنب، الخلاصة السائلة، الصبغة.

قنطريون كبير **L: Centaurea centaurium**

E: Great centaury

F: Grande centaurée

نبات عشبي ساقه قصيرة فرعاء، ترتفع من ١٠ — ٢٠ سم. أوراقه لاطئة متقابلة رمحية النصل. الأزهار عثكولية التجميع هامية الارتكاز، وردية اللون.

الجزء الطبي : الجذر، * فيها : سنتورين، فيتوسترين، اينولين، راتنج، تانين، مواد مرّة. * مقوية، مدرّة للصفراء، مفيدة للسعال.

المرث، الشراب، الصبغة.

تفيد الجراح. الماء المقطّر يدخل في أدوية العينين. تُعالج بالمغلي الآفات الجلدية.

قنطريون نجمي
المركبات

L: Centaurea calcitrapa
E: Caltrops, Calcitrops
F: Chausse-trape, Chardon étoilé

نبات برّي محوّل يعلو من ٥,٢٠ ــ ٥,٥٠ سم. ساقه صلبة شاعبة من الأسفل الى الأعلى. لون أوراقه خضر رمادية، قليلة الوبر ريشية، مغلقة أزهاره ليلكية.

عناصر مرة، راتنج، صمغ، بوتاسيوم.
الجزء الطبي : الأوراق والأزهار، « مشهّية، خافضة الحرارة، مقوية، جرحية.
الجذور والثمار : مبوّلة.

قوعاع
القوقاعيات

L: Pyrola
E: Wintergreen
F: Pyrole, Pirole à feuilles rondes

نبات عشبي برّي معمّر يعلو من ٢٠ ــ ٣٠ سم. جذوره ليفية. ساقه مثرونة. أوراقه متعاقبة بيضية شماريخه الزهرية منتصبة. أزهاره سنبلية التجميع لونها أبيض. النبات يشبه المضعف، الازهرار من أيار الى أيلول.

في الأوراق : آربوتين، تانين وفلافون، والآربوتين مادة قابضة جرحية مطهّرة. مرث أوراقه يفيد بنجاعة التهاب المثانة، توصَف أيضاً لعسر البول ولتطهير المجاري البولية.

قوقحان كبير | **L: Chrysanthemum leucanthemum**

المركبات | **E: Ox-eye daisy**

F: Margueritte des près

نبات عشبي حولي معمّر ساقه قليلة الفروع تعلو من ٣٠ — ٦٠ سم. أوراقه مفرضة، لازوردية. غليظة النصل متباعدة التسنين، رؤيساتها الزهرية ذهبية متوسطة القد. معاليقها منتفخة حقية الشكل. يستمر الازهرار من حزيران الى آب.

الجزء الطبي : الأزهار.

فيها : زيت، تانين، صمغ، راتنج.

• مضادة للتشنج، ملطِّفة للسعال، مدرّة للطمث، لائمة. هذا النبات المسحوق، المرث، الصبغة، اللزق يلائم الجراح العسيرة اللائحام. ماؤه المقطّر، يفيد الملتحمة.

قوية قاسية | **L: Sabria sclarea**

القومات | **E: Clary**

F: Orvale, Toute bonne

نبتة برية مبذولة محمرة، يعلو ساقها ٠,٣٠ — ١٢٠ سم، أوراقها بسيطة بيضية، نصلها خملي البشرة على صفحتيه. يطول من ٧ — ١٨ سم، أزهارها وردية اللون ليلكية المواج. أوراقها مسنّنة شائكة قليلة الخمل، عطرها مسكي فوّاح. مذاقها حارّ حاذق.

الجزء الطبي : الأوراق قبل الازهرار. • الرؤيسات المزهرة، البذور. • زيت تانين، صابونين، كولين، غلوكوزيد، لعاب. • مضادة التشنج والعرق. مطهّرة مطمثة مثيرة. • النقاهة، السعال الديكي، الأوذيما. الحيض، القروح، القيء والعينين.

قويسة مخزنية L: Saliva officinalis

الشفويات E: Sage

F: Sange officinale

أسماؤه : مريية، جعدة، ناعمة مخزنية، قصعين، اسفاقس.

نبات بري معمّر، ساقه فرعاء زباء ترتفع من ٢٠ — ٧٠ سم. أوراقه كاملة اهليلجية، أذينية القاعدة. نصلها خملي البشرة على صفحتيه. أزهاره بنفسجية اللون. الازهرار يستمر من حزيران الى تموز.

الجزء الطبي : الأوراق، الرؤيسات المزهرة.

فيها : زيت صابونين، تانين، راتنج، أحماض، لعاب، أوستروجين، أملاح، ڤيتامينات، اسبارجين.

هاضمة، خافضة للسكر، مضادة العرق، مفرزة، مطمثة، مضادة للربو، طاردة الغازات، منقّية، خافضة الحرارة.

المرث، المسحوق، الشراب، الخلاصة السائلة، الجافة، الصبغة، الزيت، ماؤها المقطّر، عصير العنب، اللفائف، المرهم.

قيسون، بابوني L: Santolina chamaecyparissus

E: Lavender cotton

F: Santoline

نبات برّي معمّر ساقه فرعاء ترتفع من ٦٠ — ١٢٠ سم. أوراقه صغيرة النصل المسنّن المزغب البشرة. أزهاره صفر، تنويره من تموز الى أيلول.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة.

فيها : زيت طيّار، تانين، راتنج، مواد مرّة. ◦ طارد للديدان، مضاد للتشنج، مطمث. ◦ المرث، الزيت الطيّار، المسحوق. نسبة الزيت ٠,٧٠٪.

الزيت طارد للديدان وغالباً ما يوصَف للأطفال. وهو لائم يسرع في شفاء الجراح وطارد للحشرات.

قيصوم **L: Artemisia abrotanum**

E: Southern wood

F: Aurone

نبات برّي معمّر، أزهاره ابطية الارتكاز عنقودية التجميع، ذهبية اللون، ثماره لبية صغيرة، تشبه حب الآس.

الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة. ◦ فيها : زيت، آبروتانين، تانين.

◦ طاردة للديدان، معدية، مدرّة للصفراء، مدرّة للحيض. ◦ المرث، المسحوق، الصبغة، عصير العنب، الشراب، الماء المقطّر. ◦ يُمنع عن الحبالى لادراره الطمث.. لائم للجراح، قاطع للنزف، الدلك به يبعد الذباب والحشرات ويقطع الاسهال ويطرد الديدان المعوية.

يفيد الدلك بزيته « التثلج في الثديين والأذنين ». كما يقضي على البقع الحمر لمدة أسابيع، ويزيل أيضاً احمرار الأنف الناجم عن عصير العنب والتفاح.

والقيصوم مقوٍّ وصبغته توصَف للأطفال النحيلي البنية والخنازير. ويعد لمرارته من الأدوية المقوية للدم. ويدرّ الصفراء ويزيل التهاب اللوزتين. ويقطع الاسهال ويطرد الديدان المعوية.

ك

كارلين

L: Carlina acaulis

E: Carline

F: Carline

نبات عشبي برّي، ساقه جدعة تعلو من ٥ ــ ١٢ سم. أوراقه كبيرة مستطيلة مفرضة، نصلها أخضر اللون، مالس البشرة على صفحيته. رؤيساتها كبيرة ملوّنة.

الجزء الطبي : الجذور، ٭ فيها : زيت، اينولين اوكسيد الكارلين (مضاد للجراثيم)، بوتاسيوم، كالسيوم، مغنزيوم.

نسبة الزيت : ١,٥٠٪.

معدي، طارد للغازات، معرّق، مضاد للجراثيم. ٭ المغلي، الخلاصة السائلة، المسحوق، الصبغة، مقيّئة بالجرعات المفرطة.

كانت عدوًّا للقروين، لا منفعة لها يُقضى عليها، أمّا اليوم فيُعنى بها لفوائدها.

كاسية L: **Quassia amara**

السذابيات المسروبيات E: **Quassia, Bitter ash**

F: **Quassia, Quassier**

شجرة تعلو من ٣ ـــ ٥ أمتار. ساقها فرعاء، منتصبة. أوراقها متعاقبة مركبة ثلاثية أو خماسية الوريقات. اهليلجية الشكل. أزهارها خنثوية. لونها أحمر، عنقودية التجميع، تاجية الارتكاز. تُعرف أخشابها في الصيدليات والعطارة باسم خشب المرّ.

العنصر الفعّال فيه الكواسين. هذا الخشب مقو فعّال يثير الافرازات اللعابية والصفراوية (المرارية). يُستعمل المسحوق ٣ غ خلال ٢٤ ساعة. ومن الصبغة مقدار ٥ نقط.

كاش رومي L: **Levisticum officinalis**

F: **Lovage**

F: **Livêche**

نبات عشبي بري. الأوراق مركبة. تفريضها ثلاثي وهي لاطئة العنق. الازهرار عذقي التجميع هامي الاتكاز. أزهاره صفر فاقعة. البذور صغيرة دقيقة سود.

الجزء الطبي : الجذر. ٭ فيها : زيت جوهري، تربينول، تربين، استر، حوامض، تانين، راتنج، صمغ، مواد دهنية، سكر. طاردة للغازات، هاضمة، مبوّلة، مطمثة. ٭ المسحوق، الصبغة، المرث. الزيت وحده طارد للغازات.

كاكاو L: **Theobroma cacao**

لوز هندي E: **Cacao tree**

F: **Cacaotier, Cacaoyer**

شجرة تعلو من ٤ ـــ ١٠ أمتار. أوراقها معنّقة متعاقبة بيضية الشكل

نصلها كبير الصفحة المتدلية. أزهاره حنثوية نظامية خماسية التركيب. ثمارها مخروطية.
الجزء الطبي : البذور المحمّصة.
فيها : مواد دهنية، مادة ملونة (أحمر)، نشاء، سيلليلوز، سكر، أملاح، تيوبرونين، كافيين. * مهيّج، عصبي، مضاد للذبحة، مغذّ. * المسحوق.

الكالكنج، كرز القدس — **L: Physalis alkekengi**
الباذنجانيات — **E: Winter cherry**
F: Alkekenge

نبات عشبي برّي يعلو من ٢٠ ــ ٦٠ سم. أوراقه معنّقة متعاقبة. أزهاره صغيرة ابطية. لونها أبيض ملطّخ. الثمار نووية ارجوانية.
الجزء الطبي : الثمار. * فيها : فيزالين، تانين، حامض الليمون، حامض التفاح، كريبتوكزانتين، ڤيتامين « ث ». * مبوّلة، معدّلة للحمض البولي، مفتّتة للحصى.
* العصير، المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب.
* لا يسوغ استعمال أجزاء النبات الأخرى خشية التسمّم.

كافور — **L: Cinnamonum camphora**
الغاريات — **E: Comphor tree**
F: Comphrier

شجرة عطرية كبيرة دائحة. ساقها تعلو من ٢٠ ــ ٥٠ م. أغصانها كبيرة، فارشة، أوراقها أبيدة، معنّقة اهليلجية مستطيلة، نصلها جامد الصفحة اللامعة، رباعي العروق القاعدية الأنتشاب، ثمارها زيتونية نووية، بيضية الشكل سوداء اللون بنفسجية المواج.
مقوّ، منعش، منفث، مقو للقلب.

يُستعمل من الخارج دلكاً لتسكين الألم. وللتطهير ينبغي استعمال الكافور الطبيعي من الداخل والصناعي من الخارج.

كاكي

L: Diospyros kaki

E: Japanese date plum, Kaki

F: Coing de Chine, Parsimonia kaki

شجرة تعلو من ٤ — ٨ أمتار. جذورها وتدية سوقها منتصبة فرعاء، أوراقها بيضية خضر يانعة، أزهارها بيض.

الجزء الطبي : الثمار.

فيها : غلوكوز، فروكتوز، بروتين، تانين، كاروتين، ڤيتامين « ث »، بكتين، قابض، مليّن، مغذ. « اللب الناضج. يدخل في مستحضرات التجميل. اللب مسهّل مفيد للأطفال.

كبدية

L: Anemone hepatica

E: Aemone

F: Hepatique

نبات عشبي معمّر يعلو من ٣٠ — ٥٠ سم. أزهاره زرق بنفسجية تظهر قبل الايراق.

الجزء الطبي : الأوراق، « فيها : آنيمونين، هيباتروتريلوبين، آنيمول، صابونين.

مضادة لتوتّر الأعصاب، مدرّة للبول.

كانت تُستعمل قديماً لمعالجة جميع العلل الكبدية لكنها سامّة لا يسوغ استعمالها دون اشراف الطبيب.

كَبَر شائك L: Capparis sativa

الكبريات E: Cuper-bush

F: Caprier

أسماؤه : قبار، كبّار شائك، لَصَق.

جنبة فرعاء، فناء شائكة يبلغ ارتفاعها من ١٠٠ — ٢٠٠ سم، فروعها دقيقة منبسطة، أشواكها مجنّحة، أزهارها وردية اللون كبيرة الحجم. ثمارها كالخيار شكلاً وقالباً لكنها لا تطول أكثر من ٥ سم. أزهارها وثمارها تدخل في المخلّلات. منبتها اقليم البحر المتوسط.

الجزء الطبي : الجذور، ॰ فيها : كاباريوروتين، زيت، صابونين، بيكتين، أملاح. ॰ مبوّلة، منقّية للدم، قابضة للأوعية الدموية، مضادة للبواسير، مفرزة للصفراء.

المغلي، المسحوق، الزيت. ॰ تدخل في مستحضرات التجميل، فخلاصة الجذور تفيد حب الصبا والشعر.

كبريت نباتي L: Lycopodium clavatum

الخدريات E: Club moss

F: Lycopode, Soufre végétal

أسماؤه : خدرية، رجل الذئب، رَهَن.

منبتها المناطق الحارّة والمعتدلة، عشبة برية معمّرة، ساقها مدّادة أو منتصبة تعلو نحو ٥٠ سم. أوراقها خيطية قصيرة، كثيفة، متراكبة، أزهارها سنبلية مرصوصة. سنابلها فردية أو ثلاثية التجميع، يُستخرج منها مسحوق ناعم. خفيف كالهباب، أصفر اللون سريع الالتهاب يُدعى الكبريت النباتي.

الجزء الطبي : البويضة (بذر).

فيها : راتنج، سكر، ليكوبودين، فيتوستربن، شمع، سكر، غليسرين.
* تضاد الاحتقانات، توصَف للعلل الجلدية. المسحوق، المرث.

كبلاب أرضي
الشفويات

L: Glechoma hederacea

E: Groundivy

F: Rondote, Lierre terrestre

أسماؤه : كفنة مدّادة.

نبات عشبي برّي معمّر. تطول ساقه نحو ٣٠ سم. أوراقه جميلة الخضار الموشّح. أزهاره ضمية التجميع، محاحية، لونها أزرق.

الجزء الطبي : الأجزاء السطحية (الهوائية).

فيها : مواد مرّة، زيت، تانين، كولين.

تفيد السعال، تدرّ الحليب، توصَف لتوتّر الأعصاب.

كبوسين

L: Trapœolum majus

E: Indian cress

F: Cresson d'Inde, Capucine grande

ويُسمّى أيضاً أبو خنجر، طرطور الباشا.

الجزء الطبي : الأوراق.

فيها : إيزوثوسيانات، الايزوبوتيل، غليكوتروبيولين، سبيلنتول، حامض أوكزاليك، ڤيتامين « ث ».

منفث، مبوّل، مشهّ. * العصير، المرث. العصير مفيد للسعال، مقوّ للشعر يمنع سقوطه. مسحوق الثمار مليّن.

كتان **L: Linum usitatissimum**

E: Common flax

F: Lin

نبات برّي وزراعي، ساقه منتصبة فرعاء. ترتفع ٤٠ ـــ ١٢٠ سم. أوراقه سنانية النصل. خضر. أزهاره بيض أو زرق. جذوره وترية متوسطة الانتشاب.

الجزء الطبي : البذور، ٭ فيها : مواد لعابية، زيوت دهنية، بروتينات هيتروزيد وغلوكوزيد.

٭ مطرّ، مسهّل، معرّق. النقع، اللصقات، المرث، العجينة.

كراث **L: Allium porrum**

الزنبقيات **E: Leek**

F: Poireau, Porreau

بقلة زراعية محوّلة، بصلتها اهليلجية الشكل، أوراقها قرصية متتابعة حاضنة. نصلها مستطيل الصفحة عابق الخضار، يعلو شمراخها الزهري نحو ٦٠ سم وينتهي بنورة صيوانية كروية الشكل. أزهاره محمرّة.

نبات شائع الاستعمال في البلاد الغربية قليلة عندنا مع ما فيه من فوائد طبيّة. في الكراث ڤيتامين « ب » و « ث » وكميات وافرة من الحديد والكلس والفوسفور والماغنيزيوم والبوتاسيوم والكبريت. ولمزاياه هذه يوصَف خاصة في حالات عسر الهضم والروماتيزم وفقر الدم. وان المعد التي تتقلّص وتعاف الأغذية لا تلبث أن تألف حساء الكراث المقوّي لها. وينبغي أن تعلم ان حساء الكراث هو خير علاج للمصابين بالروماتيزم وللكراث خاصة التليين فيطرد من المعدة الفضلات التي يتعذّر اخراجها منها. وهذه ميزة أخرى للبقلة : فلوفرة ما فيها من الزيت الآزوتي الكبريتي تُعَد من خيرة النباتات المدرّة للبول ويوصَف

باستعماله الى كل مَن أصيب بالروماتيزم والتهاب المفاصل والمغص الكلوي وعلل الكليتين كالرمل والحصى وشحّ البول والبولينا.

وفي حالات الرشح والسعال الديكي يجد المصاب في الكراث علاجاً شافياً له وذلك بغلي الكراث وشرب عصيره بمعدل ملعقة صباحاً وأخرى مساء.

والغرغرة بمغلي الكراث تفيد علل الحلق والبلعوم.

على المصابين بالبواسير أن يغلوا نحواً من اثني عشر كراثاً في ٦ ــ ٨ ليتر ماء ثم يوضَع المغلي في وعاء فسيح يجلسون فيه ويحسنون صنعاً اذا ما شربوا مغلي الكراث، فيعمل هذا في شفائهم.

ولعلاج بثور الوجه واحمراره يُمزَج عصير هذا النبات بالحليب أو بمغليه ثم يُنقع فيه فتات الخبز ويوضَع لصقاً على الوجه أو يُلطخ بالمزيج.

ولازالة الأثقان والمسامير يُنقع ورق الكراث في خل حاذق ثم توضَف الأوراق على المسمار وتثبّت القطعة من القماش وتُترك الليل كله، وفي اليوم الثاني يحك المسمار باظفر فيتناثر قطعاً قطعاً وإن مسسته وجدته خالياً من الألم، وفي حال الاستعصاء يوضَع عليه بصلة زنبق أبيض فتستأصل بذوره المتشبّثة. ولالتهاب المثانة توضَع لصقة من الكراث المسلوق واذا أضيف اليها مسحوق البهار الأبيض (الحلو) كانت علاجاً لالتهاب البلعوم. ولعسر البول الشديد توضَع لصق الكراث المغلى بالزيت على أسفل البطن فتدرّ البول سريعاً ومن النادر أن لا يحدث ذلك فيضطرّ العليل الى وضع لصقة أخرى.

التركيب : ڤيتامين « ب » و « ث ».

الميزة : مقو للأعصاب، سريع الهضم، مرمّم، مبوّل، مسهّل، ينقّي الامعاء، مطهّر.

يوصف لـ : عسر الهضم، فقر الدم، الروماتيزم، التهاب المفاصل، النقرس، الآفات البولية، النترجة، البدانة، نقص الافراز الكلوي وتصلّب الشرايين.
من الخارج : الدمامل، الخراج، التهاب المثانة، اسر البول، البواسير، الاثفان، المسامير، لسع الحشرات، العناية بالوجه.

كراويا — **L: Carum carvi**
الخيميات — **E: Common caraway**
F: Carvi, Cumin des près

أسماؤه : كرْويا، كمون أرمين.
نبات حولي يعلو من ٣٠ — ١٠٠ سم. أوراقه مجنحة. بذوره صغيرة سمر. منبته المروج والمراعي الجبلية. له رائحة خاصة تميّزه عن شبيهاته من بذور لا رائحة لها.
الجزء الطبي : البذور.
فيها : زيت : ليونين، كارڤونن، كارڤين، بروتيد، حوامض دهنية، تانين، راتنج. * عطرة، هاضمة، طاردة للغازات، مضادة للتشنيج، مطهّرة. ° المغلي، المسحوق، الصبغة. نسبة الزيت ٥٪.

كرز — **L: Cerasus vulgari**
الورديات — **E: Cherry tree, Cherrie**
F: Cerisier

شجرة برية وزراعية مثمرة، ساقها منتصبة، لحاؤها ملسة. أوراقها معنّقة، مسنّنة الحافة، نصلها بيضي الشكل أو رمحي. أزهارها بيض خماسية البتلات، عديدة الأسدية، ثمارها لحمية، مستطيلة الاهن كروية الشكل، قشورها مالسة لامعة، بذورها مستديرة صلبة.

تركيبه : ڤيتامين « أ » ٠,٤٠ مغ/١٠٠ غ، ڤيتامين « ب » و « ث »، معادن، حديد، كلسيوم، فوسفور، كلور، كبريت، ماغنيزيوم، صوديوم، بوتاسيوم، زنك، نحاس، منغانيز، كوبالت، سكر الفاكهة.
ميزته : منق فعّال، مزيل السموم. ممعدن، مقو للعضلات والأعصاب، مضاد للانتانيات، يزيد في فاعلية المقاومة الطبيعية، مرطّب، مسكّن للأعصاب، منظّم العمل الكبدي والمعدي، مبوّل، مضاد للروماتيزم والرثية (التهاب المفاصل)، مليّن، مرمّم الخلايا.
يوصَف لـ : كظة الدم، التصلّب الشرياني، البدانة، ممعدن، يفيد معاقي النمو، الاضطراب الكبدي، الروماتيزم، النقرس، التهاب المفاصل، حصى الكليتين، حصى المرارة، التخمير المعدي، القبض. * مانع للشيخوخة.

يختلف تركيبه باختلاف أنواعه : في الكرز : حامض ساليسيليك، أملاح البوتاسيوم، فينول وتانين، حديد، سكر، كلس ماغنيزيوم وكمية وافرة من البوتاسيوم والصوديوم والزنك.

ڤيتامين « ث » من ٣٠ ــ ٧٠ ملغ بالكيلو، فوسفور ٢٠٠ ملغ، بوتاسيوم ٦٠٠. فضلاً عن ڤيتامين « أ » و « ب ».

الكرز غذاؤه قليل لكنه من خيرة منقّيات الدم، على المصابين بالتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والتصلّب الشرياني وأصحاب المزاج الصفراوي والدموي أن يكثروا من أكل الكرز أو شرب عصيره.

والأسوأ منه أعسر هضماً من سائر أنواعه.

اشتهرت أعناق الكرز (أعنابه) بادرار البول وتوصَف في حالات الرمل الكلوي. ١٠ غ لليتر ماء ومغلي الأذناب يفيد الرشح والآفات الكلوية وعسر الهضم وعسر البول واليرقان وانسداد الطحال والكبد والروماتيزم والنقرس والاستسقاء والمغص الكلوي. والنسبة فيه ٢٥٠ غ من الكرز تُغلى الأوراق في الحليب ليسهل المعدة دون الشعور بمغص ما. مرث الأزهار يفيد العلل الصدرية.

في حالات الشقيقة تُهرس ثمارِ الكرز وتوضَع على الجبين ولتقوية الجلد وتجعيد الوجه والارهاق تُلطخ بعصير الكرز.
مغلي الأفنان ٣٠ غ لليتر ماء أو لحائها يخفّض الحمى.

كرز الطيور

L: Prunus avium

E: Sour cherry

F: Merisier

أسماؤه : كرز بري.
شجر زراعي مثمر يرتفع من ١٠ — ٢٠ م. منتصب الساق والأغصان، ثماره كروية صغيرة حلوة.
الجزء الطبي : أذناب الثمر، ‹ فيها : حامض سليسيليك، أملاح البوتاسيوم، فينول، تانين. مبوّلة، مضادة لحمض البول. المغلي، الخلاصة السائلة.
تدخين الراتنج يشفي السعال المستعصي. النوى فيها حامض سيانيدريك السام.

كرز الغار، غار كرزي

L: Prunus, Lauro cerasus

E: Cherry-laurel

F: Laurier cerise

شجر بري وتزييني، ساقه منتصبة تعلو عدة أمتار، أوراقها أبيدة اهليلجية الشكل سنانية، نصلها جامد الصفحة منشاري الطرف. الأزهار عنقودية التجميع. الثمار صغيرة، زيتونية الشكل، لونها أحمر أو أسود.
الجزء الطبي : الأوراق، ‹ فيها : لوروسيررازين، تانين، سكر، مضاد للتشنج، سادر، مفيد للسعال.
الماء المقطّر، التدخين، المرث، الشراب، المسحوق.

عديمات الموافقة : كنكينا، كافيين، كازيين.
الثمار الناضجة غير سامّة يُصنع منها شراب.
من الخارج تسكّن الآلام. النبات سام جداً.

كرفس **L: Apium graveolens**

الخيميات **E: Smallage, Parsley**

F: Ache, Ache des Marais, Ache douce, Céleri

نبات محوّل يعلو من ٥٠ ـــ ١٠٠ سم. ساقه عشبية قصيرة غليظة، جذورها عمودية، أوراقه لاطئة متتابعة مركّبة. السفلى منها قرصية الانتشاب، مستطيلة الأعناق الضلعية. أمّا العليا فمتباعدة كثيرة التفريض. أزهاره صغيرة لونها أبيض مشربة خضرة.

الجزء الطبي : الجذور، الرؤيسات، البذور.

في الجذر : زيت فيه ليمونين، حوامض سيدانوليك، وحوامض سيدادونيك، مانّيت، بونتوز وأملاح معدنية.

في الرؤيسات : كلسيوم، فوسفور، حديد، كاروتين، ڤيتامين « ب » ـــ « ب٢ » ـــ « ث » و «ك »، بروتيين وغلوسيد.

البذور : غلوكوسيد، زيت راتنجي ومادة ملوّنة.

مدرّ للبول، ممعدن، غني بالڤيتامين، طارد للغازات ومشهّ. « المغلي، المرث، الشراب، العصير، الخلاصة السائلة. « يدخل في تركيب شراب الجذور الخمسة المدرّة للبول.

كرفس الماء **L: Sium lato folium**

الخيميات **E: Water parsley**

F: Ache d'eau, Berle

أسماؤه : أنس النفس، جرجير الماء.

نبات عشبي معمّر يكثر في الغدران والأماكن الرطبة، أوراقه عريضة.

أوراقه وجذوره مضادة للحفر، مدرّة للبول، طاردة للريح، لبذوره فعل الخردل في التنفيط، تهيّج القوى الجنسية وتنفط بقوة لاحتوائها الفوسفور والكلسيوم. أمّا الماشية فاذا ما رعتها كثُر حليبها وجاد صنفه.

هذه البقلة غنية جداً بالڤيتامين « أ »، « ب » و« ث »، والصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور والكلس. ولوفرة هذه العناصر فيها تُعَد مشهّية، مرطّبة ومغذية، ينصح للمصابين بالروماتيزم الاعتماد عليها لشفائهم. وتفيد أيضاً مرض الكبد والكليتين والمثانة. ومَن يشكون العلل القلبية والعصبية والارهاق الذهني. البقلة عسرة الهضم نيئة، لكنها سريعة مسلوقة، تعين المصابين بعسر الهضم على التخلّص منه. وهي خير غذاء للناقهين.

وفي الكرفس مادة منفطة ويقول أحد الشعراء الفرنسيين في هذا المعنى : « لو عرف الانسان ما في الكرفس من فائدة جنسية لبذره في أرضه كلها ». لمعالجة الروماتيزم تقطع النبتة بما فيها الجرموز وتسلق ويُشرب ماؤها. ويُستحسن للمصابين بالروماتيزم المزمن أن يواظبوا على شرب ماء الكرفس ثلاثة أسابيع متالية بمعدل نصف كوب كل يوم. ولمَن يشكون العلل الصدرية وانقطاع الصوت يجدر بهم أن يغلوا ٣٠ غ من ورق الكرفس في ليتر ماء ممزوجاً بالحليب. ولميزة النبات المقوية يوصَف لعسر البول، والمعد الضعيفة، والنقرس، والاستسقاء، واليرقان، والمغص الكلوي والعلل الخنازيرية. ولمعالجة الشرث تُغمس اليدين أو الرجلين في مغلي الكرفس ٢٥٠ غ/ليتر ماء مدة ساعة. تنشف بعدها ولا تعرّض للهواء.

عصير الكرفس مفيد للحميات المتقطّعة (الملاريا). يُشرب منه ثلاث مرات كل يوم ٢٥٠ غ : الغرغرة بالعصير تشفي قروح الفم والبلعوم. أوراق الكرفس المسلوقة توضَع رفادة فوق القروح السرطانية والجراح النتنة فتشفيها. مرث البذور يقوّي المعد الضعيفة وقد درج

الانكليز على اضافته الى الطعام. يُعَد الكرفس أحد النباتات المبوّلة وجذوره أحد عناصر الشراب المبوّل. وللقضاء على الزلال المزمن ينصح المرضى بشرب ماء الكرفس كما يستفيد منه أيضاً مَن يشكون المغص الكلوي والحصى.

كان الأقدمون يسمّون الكرفس « شربة الأحزان » و « بقلة الضحك » لأنه يضفي على شاربه انشراح الصدر. ومن تقاليد القرويين : « معرفة نوع الجنين، ذكراً أم أنثى ». توضَع النبتة برمّتها على أحشاء المرأة دون علمها، فاذا كانت أول كلمة تنطق بها مذكرة، كان المولود ذكراً واذا كانت مؤنثة وضعت أنثى. ويزعم القرويون ان تعليق الكرفس في الذراع المقابلة للسن المؤلمة تسكّن وجعها.

كركاش

L: Chrysanthemum parthenium

F: Grande camomille

نبات عشبي برّي معمّر، ساقه حيداء، فرعاء تعلو من ٢٠ — ٧٠ سم، عرضها نحو ٥ سم، رؤيساتها الزهرية صغيرة، متعدّدة الألوان : أبيض، أصفر، ذهبي وبحري.

الجزء الطبي : الأوراق والرؤيسات المزهرة.

فيها : زيت، فيتوسترين، تانين، حامض أنتيمين، مواد مرّة. « معدية، مضادة للتشنج، مسكّنة، مدرّة للحيض. « المرث، الصبغة، المسحوق، الخلاصة السائلة، الماء المقطّر، الزيت الطيّار، الصبغة تفيد الكدمات لطوخاً.

كرلين عديم الساق L: Carlina acualis

المركبات E: Carline thistle

F: Carline sans tige, Barometre

نبات عشبي برّي معمّر. ساقه قصيرة تعلو نحو ٣٠ سم، شائكة، أوراقه كبيرة مستطيلة مفرضة، نصلها أخضر، مالس البشرة على صفحتيه تنتهي طرفها وخّاز، ازهراره ينكمش في الطقس الغائم وينبلج عند شروق الشمس والطقس الجيد. وتروي الأساطير : ان شارل الأكبر Charle magne أو شارل Quint، رأى ملاكاً يوحي اليه ان هذا النبات يشفي الجيش من الطاعون. وقد عزي اليه قوة خفية واستعمله السحرة حقبة طويلة.

فيه : زيت، عطر، راتنج، اينولين، تانين، مادة مضادة للجراثيم. * مبوّل، مقو، معدي، مضاد للروماتيزم، مدرّ للصفراء، مطهّر، مرق، يوصَف لحب الصبا، للأكزيما، للبكد والرشح.

الكرمة L: Vitis vinifera

الكرمات E: Grape vine, Cultivated vine

F: Vigne noble, Vigne

نبات معمّر عارش. ساقه ليفية مخشوشبة، جذوره حزامية منبسطة، فروعه سروع غير اسطوانية مستطيلة السلاميات، أوراقه معنّقة متعاقبة عابلة تنمو على العقد. نصله كفي الشكل، يكثر فيه التفصيص الخماسي وهو مسنّن الحافة، أزغب البشرة على صفحتيه أو على الصفحة السفلى. جوالقه فارقة حلزونية، تنمو ازاء الأوراق. ازهراره عنقودي، أزهاره صغيرة خضر.

الجزء الطبي : الأوراق، الجذور، الثمار.

فيها : تانين، سكر، فلاقونوييد، ڤيتامين « ث »، مغذية، مرطّبة، مضاد الالتهاب. * مغلي الأوراق : حبس البول، اليرقان، الاسهال، النزيف،

العلل التنفسية، السمنة، النقرس، الروماتيزم، الوهن. لالتهاب العين (مغلي الأوراق) لطوخاً أو « دموع الكرمة » ما يسيل من عيدانها أيام الربيع عند قطعها. رماد العيدان للنزيف. الثمار المغذية : مبوّلة، نظام أكلها Régime يفيد السمنة، فقر الدم، الروماتيزم، العلل الكبدية والنفساء وسن اليأس والاضطرابات القلبية.

الميزة : سريع الهضم، ذو طاقة عضلية وعصبية، ممعدن، مضاد للسموم، مقوّ للكبد، مرطّب، مزيل احتقانات الكبد، مدرّ للصفراء، مبوّل، مليّن. من الخارج : مرمّم للأنسجة.

يوصف لـ : الضعف، النقاهة، ممعدن، الحمل، الارهاق، الوهن، الرياضة الشاقة، احتقان الكبد والطحال، المزاج الصفراوي والدموي، التهاب المفاصل، الروماتيزم، النقرس، الحصى، الكظة، البدانة، التهاب الكلى، النترجة، الأوزيما، التسمّم، عسر الهضم، القبض، الخراج، التهاب الامعاء، الأكزيما، الدمامل، العناية بالوجه، سقوط الشعر، كلوروز.

التركيب :	اللب	القشرة	البذر
ماء	٧٢,٩٢	٦٤,٣٢	٣٠,٤٥
سكر	٢٣,٥١	—	—
كريم طرطيري	٠,٥٢	٠,٩٢	—
حامض الطرطير المرّ	٠,٢٩	—	—
حامض التفاح وسواه	٠,٢٩	—	—
مواد آزوتية	٠,٣٨	—	—
مواد مبهمة	١,٨٠	—	—
مواد معدنية	٠,١٥	٢,٠٩	١,٨١
مواد غير ذائبة	٠,٤٣	٣٢,٤٣	٥٣,١٩
حوامض حرّة	—	—	٠,٧٦
تانين	—	١,١٦	٣,٥٠
زيت	—	—	٧,٦٩
مواد راتنجية	—		٢,٦٠

في الرماد : بوتاسيوم ٦٢٪، منغانيز، كلسيوم، مغنيزيوم، صوديوم، أوكسيد الحديد، أوكسيد الماغنيز، كلور، سيليس ٢,١٨٢٪، حامض فوسفوري ١٧٪، زرنيخ. والعنب وافر الڤيتامينات « أ » ٥٠ وحدة ٪، « ب » ٢٠٠ وحدة ٪، فيتامين « ث ». عوامل فيتامينية «P» الواقية للأوعية، المقويّة للبصر، ١٢٠ ـــ ١٥٠ غ سكر في الكيلو (غلوكوز، سكر الفاكهة)، مادّة ملونة في العنب الأسود : اونوسيامين مقوية.

الموازنة بين حليب المرأة والعنب :

حليب المرأة		عصير العنب
ماء	٨٧	٧٥ ـــ ٨٣
مواد آزوتية	١,٥	١,٧
مواد معدنية	٠,٤	١,٣
سكر	١١	١٢ ـــ ٣٠

ويعد الـ Herpin عصير العنب حليباً نباتياً = الحروريات أكثر من ١٠٠ وحدة في الكيلو.

كريزوفيلم
الطلحيات

L: Chrysophyllum glycyplœum
E: Star apple
F: Chrysophylle

شجرة مثمرة برية وزراعية، ساقها منتصبة، أوراقها اهليلجية، مستطيلة، نصلها جامد الصفحة، كثير العروق النحيلة المتوازية، أزهارها خماسية أو سداسية التركيب، ثمارها مختلفة الأشكال تكثر فيها الاستدارة، سوذقها لبابي المادة.

فيها : تانين، حامض روبيتيك ملوّن أحمر، غليسرهيزين، مونزين،

أحماض، تفاح، أملاح متنوّعة، مقوّ قابض، بصق الدم، النزيف الرحمي، ضعف المعدة ،الديزنتاريا، الحفر، السيلان الأبيض.

كزبرة L: Cariandrum sativum

الخيميات E: Cariander

F: Cariandre, Persil arabe

نبات عشبي حولي من الافاويه. ساقه دقيقة فرعاء أوراقه متعاقبة مركبة. وريقاته مفرضة، خطية التشريم، أزهاره خيمية التجميع، صغيرة لونها وردي عاجي المواج.

الجزء الطبي : البذر، ٭ فيها : زيت، كوريندرول، جيرانيول، بورينول، تربينات.

معدية، مضادة للتشنج، طاردة للريح، مقوية، هاضمة، نسب اليها الأقدمون ميزة الانعاظ والشبق. يفيد زيتها دلكاً العلل الروماتيزمية والمفصلية.

كزبرة البير L: Adiantum capillus veneris

السراخس، البسباجيات E: Maiden hair, Capillaire

F: Capillaire

أسماؤه : شعر الأرض، برشاد شان، شعر الجن، وصيف، شعر الغول.

نبات عشبي برّي جذموري، تعلو أوراقه من ٣٠ ــ ٤٥ سم، زنادها أسود اللون ثنائي الانتشاب. في كل شعبة منه أربعة فروع لاقياسية الطول، مروحية الترتيب، كلوية الوريقات المتمعّجة أطرافها.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

فيها : حامض عفصي، تانين، مواد مرّة، زيت، صمغ، لعاب. ٭ للسعال،

منفث، مدرّ للحليب، للبثور. يُستعمل في حال التسمّم
ه شراب، خلاصة سائلة، صبغة، لصقة، المرث.

كستنا **L: Castunea aulguris**

السوملیات **E: Sweet chestnut**

F: Chatainier commun, Marronier

أسماؤه : كستنة، شاهبلوط، ابو فروة، قسطل، قعطل.

شجرة حرجية وزراعية. يراوح علوّها بين ٢٠ ـــ ٣٠ متراً، ساقها ضخمة، أغصانها غليظة قائمة، فروعها جالسة قنتها فارشة. أوراقها اهليليجية مسنّنة الحافة يبلغ طولها من ١٥ ـــ ٢٠ سم. نصلها قلبي القاعدة، ذري الطرف، بارز العروق المتساوية الأبعاد، لونه الى الخضار الأصفر. ثمارها شائكة.

الجزء الطبي : الأوراق واللحاء.

فيها : تانين، حامض عفصي، اينوزيتول، بكتين، سكر، فوسفور، مغنيزيوم، حديد. ه قابضة، مفيدة للسعال، سادرة للشعب الرئوية الهائجة. ه المرث، الصبغة، الخلاصة السائلة، الشراب.

الأزهار تُخلط بتبغ الغليون لتعطيره، يُصنع من الثمار والأوراق غاسولاً يضفي على الشعر تموّجات ذهبية. مسحوق الكستناء مغذّ.

تركيبه : قريب جداً من تركيب القمح. لكل ١٠٠ غ : ماء ٥٢ غ، بروتيد ٤ غ، ليبيد ٢,٦ غ، غلوسيد ٤٠ غ، رماد ١ غ نصفه بوتاسيوم. حديد، زنك، نحاس، مانغانيز، فوسفور، مغنيزيوم، كبريت، صوديوم، كلسيوم. ڤيتامين : خاصة «ب١»، «ب٢» و «ث» ٥٠ مغ/١٠٠ غ ضعف ما في الليمون الحامض.

في الكستنا : الكستنا مغذية جداً اذ ان تركيبها يقارب تركيب القمح، لكنها عسيرة الهضم ينبغي أن تؤكل ناضجة جداً ومسلوقة أو مشوية،

انها ثمرة الشتاء المفضّلة، لأن أجسادنا تفقد كثير منْ حرارتها في هذا الفصل. يأكل الناس الكستنا خلال النهار ويعدّونها كسائر الفاكهة. ولكن الواقع يخالف هذه العادة اذ يجب أن نضيف الكستنا بين الأطعمة. وننبّه القارىء انه لا يسوغ أن تؤكل الكستنا مع البطاطا أو الأرز أو المعاجين والخضار الجافة، أي تؤكل مع الخضار « المائية » كالجزر والملفوف والاسفاناخ واللفت وسواها. الايطاليون يعتبرونها غذاء لهم في فصل الثلج والقرّ ابان حرمانهم سائر الخضار والفاكهة، واذا ما أضيف اليها الحليب كانت غذاءً جيداً. لكنه يحظّرها المصابون بالسكري لفرط ما فيها من النشا. الكستنا المشوية أو المسلوقة لا تفقد خواصها الغذائية أو فيتاميناتها بفضل قشرتها الصلبة.

ينصح النباتيون الشيوخ والمهزولين أن يكثروا من أكل هذا الثمر اللذيد، كما يستفيد منها من همّ في حال النقاهة.

كستنا الهند

L: Aesculus hippocastanum

E: Horse chestnut

F: Marronier d'Inde

أسماؤه : قندلي، قسطل هندي.

شجرة تعلو من ٢٠ ٣٥ متراً. أوراقها خماسية أو سداسية أو سباعية التركيب، وريقاتها تتباين طولاً وعرضاً. أزهارها كبيرة ناصعة البياض. تغشاها رقشة حمراء أو سوداء. ثمارها كستنية الشكل، قشورها شائكة لبّها أسمر.

الجزء الطبي : اللحاء، الغلاف والبذور.

اللحاء : اسكولين، فراكسين، تانين.

الغلاف : فيتوسيترول، صابونين، بيكتين، بوتاس، كلسيوم، فوسفور.

البذور : زيت طيّار، نشا، سكر، حامض لينولييك، حامض نخلي وحامض سيتاريك. مقوية ومضادة للالتهاب.

اللحاء : قابض، قابض للأوعية، مضاد للحرارة.

الجث : (غلاف الثمرة أو البذور)، قابض للأوعية، خافض للحرارة.

كشمش بري — **L: Ribes ribrum**

القلبيات — **E: Red-Currant bush**

F: Groseiller rouge

أسماؤه : كشمش عنقودي.

جنبة فرعاء تعلو من ١٠٠ ــ ١٥٠ سم، أوراقها ثلاثية أو خماسية الفلق المسنّنة عناقيده الزهرية فيها زهاء ٣٠ زهرة، لونها الى الخضار الموشّح بالأحمر. ثمارها متوسطة الكبر كروية الشكل، لونها أحمر، طعمها لذيذ.

الجزء الطبي : اللحاء، الأوراق، الأزهار.

اللحاء : روبين، إيملسين، أورباز، فيتوسترين ومادة ملوّنة. مقيئة.

الأوراق : روبينين، كوراسيترين، أملاح. مفرزة للصفراء ومقيّئة.

الأزهار : زيت رويني، اينوزيت، اسبارجين. مسهّلة ومضادة للتشنج.

كشمش شائك — **L: Ribes uva, Crispa, Grossularis**

القلبيات — **E: Goosebery, Bush**

F: Groseiller

جنبية معمّرة تعلو من ٦٠ ــ ١٥٠ سم. أزهارها فردية الانتشاب ضمية التجميع من زهرتين الى خمس أزهار. ثماره رفنية الشكل، جؤوية اللون مجزّعة بالأخضر.

كشمش أحمر، عنب النصارى

L: Ribus rubrum

E: Groseille

F: Groseille sauvage

فيه حامض الليمون، حامض التفاح، سوكسينيك، طرتاريك، لعاب، بكتين، أملاح.

ڤيتامين « ث » ١٤ ـــ ٥ ملغ في ١٠٠ غ براعم يقابله ١١٠ ـــ ٥٠٠ في الكشمش لكنه أغنى في سائر المواد وفيه أيضاً ڤيتامين أ ـــ ب، سكر، حديد، أملاح معدنية.

حامضه يؤثر في الأسنان فتضرس لذا ينبغي أن تؤكل ثماره ناضجة. في الكشمش الأحمر سكر الفاكهة لا يضرّ المصابين بالسكري يذرّ السكر على ثماره فتؤكل كل يوم على الريق فتثير اللعاب وتفيضه فتنشط المعد الكسلانة. يتولّد من بذوره لعاب تُعالج به حالة القبض فتليّن الامعاء وتقذف محتوياتها. عنب النصارى يدرّ البول فيفيد مَن أصيب بالروماتيزم والنقرس والحفص وقصور الكبد واحتقانها واليرقان والاستسقاء والرمل.

عصير الثمر مرطّب يخفّض الحصى يصنع منه مربيات وذلك بوضع العصير في وعاء نحاسي على نار ليّنة ثم يُضاف اليه مثل وزنه سكر ويُرفع بعد الغليان عن النار فيُعبَّأ في الأوعية.

التركيب : ماء ٩٢,٩٠ ـــ مواد آزوتية ٠,٣١ ـــ مواد دهنية ٠,٦٥ ـــ مواد ذائبة ٥,٩٤٦ منها ٤,٩ سكر، سيلليلوز ١,٤٣ ـــ رماد بيكتين ١,٠٦.

حامض تفاحي، حامض الليمون، حامض الطرطير. ڤيتامين « ث » (٢٧,٣ مغ)، أ ـــ ب، بوتاسيوم، كلسيوم، حديد، فوسفور، بروم.

الميزة : مشهّ، ممعدن، هاضم، مليّن، مبوّل، منق، احتقان الكبد.
يوصَف لـ : قلة الأكل، نقص المعادن، القبض، الكظّة، علل الكبد، النقرس، التهاب المفاصل، الروماتيزم، التهاب الجهاز الهضمي والبولي.

في الثمار : حامض الليمون، حامض التفاح، حامض سوكسينيك، مادة لعابية، بكتين، أملاح، ڤيتامين أ ــ ب، ــ ب،، ــ ث.

مبوّل، مليّن، محدّ بالڤيتامين، منقّ.

العصير، الشراب، اللصقات.

المغلي والخلاصة السائلة يفيدان الروماتيزم لطوخاً.

الأوراق المهروسة توضَع فوق الالتواء (الفكشة).

اللب يوضَع على الجلد المرهق. تناوله بعد الطعام يعين على الهضم ويلين المعدة، أغنى النباتات بڤيتامين « ث » ١١٠٠ ــ ٤٢٠٠ ملغ في ليتر عصير أي ما يقارب ٥ ــ ١٠ أضعاف ما في الليمون الحامض.

يُعَد الكشمش خير ما يوصَف شتاء للرشح والذبحة الحلقية والتهاب الشعب والنزلات ونقص الكلسيوم، ولاشراق الوجه ولسلامة اللثة براعم الكشمش غنية بسكر الفاكهة، يسوغ أكله للمصابين بالسكري، تنقي الدم، يقضي على الاسهال لوفرة حامض التانيك فيه.

وفي الكشمش أيضاً ڤيتامين ب وخاصة ب، و ب، وقليل من الكاروتين. وفي الكشمش كمية وافرة من الغلوسيد : ٤٠ غ/١٠٠ غ، البروتيد والمانييزيوم.

أوراق الكشمش : ٣٠ غ سوس، ٣٠ غ/ليتر ماء. تُغلى فتشفي التهاب المعدة، كبش القرنفل غرام واحد/ليتر ماء.

توضَع أوراق الكشمش لصقات على الأورام والداحس والخراج فتشفيها.

تُجفّف أوراق الكشمش وتوضَع في علب من التنك.

كشوت L: Cuscuta epithymun

المحموديات E: Dodder

F: Cuscute

نبات طفيلي لا ورق له، ساقه مستطيلة فرعاء، كثيفة التجميع، خيطية الشكل، لونها أصفر أو ذهبي. يلتفّ على حاضنة فيستنزف النسغ ويميته. أزهاره صغيرة بيض أو وردية.

النسبة بكاملها المجفّفة في الظل.

فيها : غلوكوزيد، راتنج، تانين، صموغ، وأنزيم.

* قابضة، طاردة الغازات، مدرّة الصفراء مطهّرة ومسهّلة.

توصَف لـ : الخراج، القبض، نزيف الرحم والجراح.

كعب الغزال L: Scabiosa succisa

E: Small scabious

F: Scabieuse

أسماؤه : سكابيوزه.

نبات يعلو من ٤٠ ــ ١٠٠ سم. أوراقه متقابلة، مركّبة ومفرضة الأزهار رؤيسية، زنادها طويل.

الجزء الطبي : النبات كله.

فيه : تانين، سكابيوزين، صمغ، صابونين، سكاروز. منق، مطمث، مبوّل، معرّق لطيف، لائم. * المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب.

مهروس النبات الغض يوضَع على الأكزيما، والآفات الجلدية فيشفيها. الماء المقطّر تُعالَج به العينان.

الصبغة، تفيد الجرب والارتشاح الدموي.

كفرية
الزنجبليات

L: Kaempferia
E: Kaempferia
F: Kaempferia

نبات جذموري ذو فصي معمّر، منبته الأقاليم الحارّة. أوراقه كبيرة، جميلة المنظر، متباينة الألوان، جذاميره طبيّة يُستخرج منها مواد ناعوظية شديدة الفعالية.

كف النسر
الخولنجيات

L: Scolopendrium vulgare
E: Hart's tongue fern
F: Herbe à la rate

نبات يعلو من ١٥ — ٢٥ سم. جذاميره ضمية مخلبية، منتصبة، أوراقه ضيقة النصل، وريقاته قلبية الشكل، مرجمته، حرشفية البشرة يعلوها زغب دقيق، سدائن أكياسه البوغية خيطية التركيب، عديدة الأشكال المزخرفة.

الجزء الطبي : الأوراق : لعاب، تانين، حامض عفصي، عنصر مرّ، منفث، مفرز للصفراء، جرحي. * المرث، الصبغة، اللصق.

يدخل في مستحضرات التجميل لازالة المادة الدهنية من الشعر وتوضَع رفادات منه على الجلد الحسّاس.

كلنكوة
المخلدات

E: Kalanchœ
F: Kulachœ

نبات برّي وبعضه تزييني مهده المناطق الاستوائية. ساقه عشبية أو ليفية. أوراقه متقابلة، بيضية الشكل، نصلها جامد الصفحة المالسة البشرة. ازهراره عذقي التجميع، تاجي الارتكاز. أزهاره رباعية التركيب،

ألوانها : الأبيض والأصفر والأحمر. ثمارها جرداء رباعية الفلق. أوراقها تنفع القروح وتدمل الجراح.

الكمأة **L: Tober**
الكمئيات **E: Truffle**
F: Truffe

جنس فطور درنية تنبت وتتكاثر تحت الأرض فتنفضها، غلافها جلدي النسيج ثؤلولي التركيب ٭ بروتيين ٩٪. نشويات، سكاكر، دسم. أحماض أمينية الضرورية لنمو حجيرات الجسم واستقرارها، فوسفور، بوتاسيوم، صوديوم.

٭ هشاشة الأظافر، وتقصّفها، تشقّق الشفتين، اضطراب الرؤية ومقوية للباه والجنس.

يُحظَّر أكلها للمصابين بالحساسية خشيةَ أن يبتلوا بالشرين والحكّة وبعض الآفات الجلدية.

كمادريوس **L: Teucrium chamaedrys**
الشفويات **E: Garmander**
F: Germandrée officinale

أسماؤه : طوقريون مخزني، خمادريوس.

عشبة معمّرة ترتفع من ١٠ ـــ ٣٠ سم. ساقها نحيلة مسطّحة، أوراقها مفرضة ومسننة، نصلها خملي الصفحة السفلى، أزهارها ضمية التجميع هامية الارتكاز لونها أحمر. ازهرارها يدوم من أيار الى أيلول.

الجزء الطبي : الأوراق، الأزهار.

فيها : زيت تانين، عناصر مرّة.

منفثة مبولة، مفرزة للصفراء معرقة. المرث.

كندس **L: Subadilla officinarum, Schœnocaulon off**

السورنجانيات **E: Cevadilla**

F: Cevadille

مهده البلاد الأميركية.

نبات عشبي دوفصي معمّر. أوراقه قرصية الانتشاب عصفية الشكل، مستطيلة، ازهراره، سنبلي التجميع، يرتكز على شمراخ دقيق، أزهاره صغيرة، ارجوانية اللون سود المواج. ثماره جرابية الشكل، بذورها دقيقة في مضلعة فحمية اللون.

كان العرب يخلطون دقيقه في مستحضرات الكحل. واستعمله المكسيكيون لعلاج. داء الكلب، وللغاية عينها استعمله الفرنسيون وعرفوا فيه أيضاً ميزة علاج جلطة الدماغ والشلل والديدان.

يدخل في تراكيب السورنجان (اللحلاح) ودقيقه معطس. النبات سام يحظر استعماله دون اشراف طبي.

كنكينا، كينا **L: Cinchona**

الفويات **E: Cinchona, Quinin bark**

F: Quinquina

أسماؤه : سينكونه.

شجرة برية أو زراعية، ساقها منتصبة ترتفع من ٤ ــ ٣٠ متراً، أوراقها متقابلة معنقة، نصالها منتصبة أو اهليليجية الشكل، ازهرارها عنقودي أو عثكولي التجميع. أزهارها خنثوية زباء البشرة، ثمارها جراء مخروطية الشكل تحضن العديد من البذور الصغيرة الغشائية الجناح.

الجزء الطبي : القشور. فيها : كاتشين مركب من ٢٠ قلوياً منها الكنين، الكينوين، السنشونين، والسنشونيدين، مقوية، قابضة، خافضة

الحرارة، والعنصر الفعّال فيها الكينين. يُستعمل خاصة لعلاج الملاريا والروماتيزم والوقاية من الرشح.

كوثل الكاشو
النخليات

L: Areca catecha
E: Areca-Palm
F: Arec catecha

شجر مثمر جذوعه مستقيمة رفيعة، جرّبوها.
ريش السعف، ثماره بيضية الشكل، صلبة ثقيلة طولها نحو ٢ سم وكذلك سمكها، مسطحة من الأسفل لونها قرفي.
الجزء الطبي : الثمرة : آريكولين، آريكايين، آريكاييرين، آريكالين.
* يُصنع من البذور مضغة مشهورة (علكة) وذلك بأن يؤتي بصدف المحار ويُستخرج منه الجير (الكلس الحي). وتلف البذور مع الكلس في ورق التانبول ثم تمضغ فتقوي وتنبّه خاصة القوة الجنسية وتمنع الشعور بالتعب. والآركيالين قابض الحدقة دودي، والآريكان، قلوي يضعف القلب ويدر اللعاب، وهذه الثمار كثيرة الاستعمال في الطب البيطري لطرد الديدان.

كوشاد
جنطيانا

L: Gentiana lutea
E: Yellow flowered gentian
F: Gentiane jaune

نبات معمّر يعلو من ٥٠ ــ ٢٠٠ سم، أوراقه لاطئة متقابلة طولها نحو ٣٠ سم وعرضها ١٥ سم. أزهارها ضمية التجميع، ابطية الارتكاز تاجية، مستطيلة المعاليق بتلاتها خماسية لونها أصفر.
الجزء الطبي : الجذر : فيها : جنطيوبكرين، جنطيين، جنطياكولين، جنطيامارين، سكر، زيت جوهري، تانين.

* مرة، مدرة للصفراء، خافضة للحرارة. المرث، المسحوق، الصبغة، الخلاصة السائلة. لا يسوغ لذوي المزاج الدموي، اللجوء الى هذا النبات. كانت تُستعمل بدلاً من الكينا. * تدخل في كثير من المستحضرات المرة المقوية.

كوش — **L: Conysa squarrosa**

المركبات — **E: Great fleabarre**

F: Conyse, Conise

بجلة عشبة معمّرة تعلو ٤٠ ـــ ٨٠ سم، ساقها مخشبة شبه فرعاء، أوراقها معنّقة اهليلجية، نصلها أزغب البشرة على صفحتيه، أزهاره الى البياض الأغبر.

الجزء الطبي : الأوراق. لم يعرف تركيبها. مطمثة، جرحية فيها بعض العناصر السامة تقتل الحشرات والبراغيث خاصة.

كوكبية كبيرة — **L: Astrantia Major**

الخيميات — **E: Mastewort**

F: Grande astrance

أسماؤه : خربق أسود، هرقل.

نبات بري وزراعي معمر من السنكوليات يعلو من ٧٠ ـــ ١٥٠ سم. ساقه متينة منتصبة. أوراقه كبيرة عريضة خماسية أو سباعية أو تساعية الفصوص الاهليلجية الشكل المسنّنة الحثار، أزهاره بيض قنباتها وردية، ازهراره من حزيران الى أيلول.

الجزء الطبي : الجذور.

فيها : مواد ملونة، أملاح معدنية، تانين، مواد مسهّلة، راتنج. مسهّلة. المغلي.

كيس الراعي

L: **Capsella bursa pastoris**

E: **Mother's heart**

F: **Boase à pasteur**

نبات يعلو من ٣٠ ــ ٤٠ سم. أغصانه عارية، أزهاره عنبية لونها أبيض تتحول فيما بعد الى قرون صغيرة.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها، فيها : كولين، آستيلكولين، حوامض، فوماريك، طرطيري، تفاحي، حامض الليمون، سبارتين، مركبات كبريتية، تانين، صابونين، بوتاسيوم.

قاطعة للنزف، مدرّة للحيض، لائمة للجراح، منوّمة. المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، المسحوق، النقيع.

نسب اليها أيضاً القضاء على حمى غب (الملاريا)، الحصى الكلوية، تريب الحليب.

ل

لبلاب **L: Glechoma Hederacea**

الشفويات **E: Ground ivy**

F: Lierre terrestre

أسماؤه : كفنة مدادة، لبلاب أرضي.

عشبة برية معمّرة، ساقه لا قياسية الشكل، أوراقه متقابلة معنقة نصلها مستدير الصفحة المنشارية الحافة، أوراقه ابطية الارتكاز جميلة الخضار الموشح. أزهاره ضمية التجميع محاحية زرقاء اللون.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها دون الجذر.

فيها : مواد مرة، زيت جوهري، تانين، كولين. للسعال، مفرزة للحليب، مسكنة لتوتر الأعصاب. المرث، الشراب، الخلاصة السائلة.

لبلاب متسلق — **L: Hedera helix**

الارالیات — **E: Common ivy**

F: Lierre

أسماؤه : عشقة مبذولة، قسوس متسلق.

جنبة معمّرة، ليفية متسلقة تطول من ٢ ــ ٣٠ سم. أوراقها لا قياسية الشكل يغلب فيها الاهليليجي. معاليق أزهارها واهنها خملية البشرة طحلاء اللون، ثمارها نووية ضاربة الى السمرة العابقة. ازهرارها يستمر من أيلول الى تشرين.

الجزء الطبي : الأوراق.

فيها : صابونين، صابونوزيد، هيتروزيد، هيدرين، اينوزيتول، تانين، أملاح معدنية.

مضاد للعلل العصبية وآلامها، طارد للسموم، مدرّ للحيض، قابض للأوعية.

المغلي، اللزقات، الخلاصة السائلة، الصبغة، المرهم. نبات سام ثماره خاصة.

استعمالها من الخارج لا ضرر منه.

تسكّن السعال من الداخل، لكن لا يسوغ اللجوء اليها دون اشراف الطبيب.

لبلاب المجوس — **L: Veronica officinalis**

الخنازيريات — **E: Speed well**

F: Veronique officinale

أسماؤه : فيرونيك مخزنية.

عشبة برية معمرة تعلو من ٦٠ ــ ١٥٠ سم. أوراقها لسنة. أزهارها سنبلية التجميع، لونها أزرق، سنابلها متوسطة الحجم، كثيفة الأزهار.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.
التركيب : Aucuboside، عنصر مرّ، تانين.
فوائدها : هاضمة، مثيرة، تفيد السعال، مبوّلة.

لبلاب مدّاد **L: Dolichos lablab**
E: Lablab
F: Dolic lablâb

نبات برّي زراعي من فصيلة اللبلابيات. ساقه مضلعة مزغبرة طولها من ٢٠ ــ ١٠٠ سم، أوراقه رمحية مخبحة، أزهاره وردية أو بيض قطرها من ٢ ــ ٣ سم. ازهراره من أيار الى تشرين.

طربوش الغراب، لبلاب الحقول، لبلاب صغير.

الأوراق. راتنج، غلوكوزيد، تانين. مسهّل، مفرز للصفراء. المرث، الصبغة والمسحوق.

للأطفال يُمزج المسحوق بالعسل في حالات القبض.

لتين **L: Ononis spinosa**
فصيلة القرنيات **E: Bugrane**
F: Ononide des champs

نبات عشبي حولي معمّر سوقه منبسطة مدادة مستطيلة السلاميات متعدّدة الجذور العقدية المشرشة.
الجزء الطبي : الجذور، الأوراق، الأزهار.

اونوسيرين، سبينوزين، هيتيروزيد، زيت دهني، تانين، مبول، مفتّت للحصى.

المسحوق، المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب، تبطىء في لأم الجراح.

لزان أبيض أو وزال

L: Cytisus alleidus

E: White broom

F: Cytise

فصيلة القرنيات الفراشية.

جنبة برية، بجلته فرعاء، فناء مثدونة ترتفع نحو ٥٠ سم، فروعها وأفنانها شائكة الأطراف، وريقاتها مركبة معنقة، أزهارها بيض. الازهرار من حزيران الى تموز.

الجزء الطبي : الأوراق، فيها : سيتيزين، كولين، زيت، تانين، سكر، شمع، مواد لعابية، أورياز.

مفرز للصفراء، مسهّل. المرث، المسحوق، الصبغة. يشبه الستركنين، سام جداً لا يُستعمل إلاّ باشراف طبي.

لسان الثور
حمحميات

L: Borrago officinalis

E: Tale-wort

F: Baurrache

نبات عشبي برّي، يعلو من ٢٠ ــ ٦٠ سم. ساقه غليظة هلبية. أوراقه متعاقبة. أزهاره فارشات كالنيترات، لونها أزرق يستمر ازهراره من نيسان الى أيلول.

الجزء الطبي : العشبة بكاملها.

فيها : لعاب، تانين، نيترات البوتاس، أملاح، اكلونتويين.

منقّية للدم، مطرّية، صدرية، مبوّلة وملينة، معرّقة تفيد نزلات البرد وطفح الحميات. المرث، العصير.

لسان الثور المخزني — **L: Buglossum officinale**

حمحميات — **E: Italian alkanet, Sea bugloss**

F: Buglosse

انشوزة مخزنية، بوغلض مخزني، دبّون.

نبات بري معمّر، منتشر في معظم مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط ومنها لبنان. أوراقه لسنة قليلة التسنين، زباء النصل، أزهاره زرق أو بنفسجية ثم تتحوّل الى اللون الأبيض عند ذبولها.

الجزء الطبي : العشبة كلها.

فيها : سينوغلوسين، كونسوليدين، تانين، أملاح معدنية، مواد ملونة.

* معرّقة السعال، منقية، مدرّة للبول. مرث، صبغة، شراب، خلاصة سائلة. * النبتة المهروسة تُستعمل كماداً مضاداً للالتهاب.

لسان الحمل — **E: Plantazo lancealatu**

الحمليات — **E: Great ben plant**

F: Oreille de lièvre

أسماؤه : آذان الكبش، أذن الأرنب.

عشبة يبلغ ارتفاعها نحو ٥٠ سم، أوراقها الأرضية مجموعة بشكل حربة طويلة مخطّطة طولياً ٥ ــ ٧ خطوط.. أزهارها صغيرة سنبلية لونها يراوح بين الأسمر والأصفر والأبيض. ازهرارها خلال شهرَي أيار وحزيران.

منافع هذا النبات جزيلة، فيه هرمون يسرع في لأم الجراح على أنواعها، من وخزية قطعية هرمية. ويفيد في شفاء التسلّخات وعضّ الحيوانات. ولسع الحشرات ولذعها وذلك بهرس أوراقه الغضة ووضعها عليها، كما تشفي الدوالي، واذا ذرّت في الحذاء، خفّفت من آلام

السير الطويل المضني. عصيرها أو مغليها، يسكّن آلام الأسنان والتهاب الأذن.

ولحفظ ميزاته ينغي أن نصنع من النبات الصبغة التحوّلية وذلك بغمر النبات المقطع بعصير العنب وعصير التفاح ٩٠° مدة ثلاثة أسابيع ثم يُصفّ ويوضَع في زجاجات سود محكمة السد ويوضَع في أماكن مظلمة. أمّا من الداخل فالنبات مذ عرفه الأقدمون واستعملوه خاصة لشفاء السعال والديكي خاصة، كما عرفوا منافعه في تخفيف نوبات الربو وعسر الهضم وعلل الجهاز الهضمي.

لسان الحمل الكبير

الحمليات

L: Plantago major

E: Great plantain

F: Grand plantain

نبات عشبي برّي، ينبت في المواقع الرطبة، أوراقه بيضية النصل مقطوعة القاعدة مستطيلة العنق لازوردية، أوراقه صفر مغبرة.

الجزء الطبي : الأوراق. فيها : اكوبين، صابونين، حامض الليمون، حامض أوكزاليك، مادة لعابية. * منقية، مبوّلة، قاطعة للنزف، مفيدة للجراح. * المرث، اللزقات، العصير، الصبغة، الماء المقطّر.

* الخلاصة السائلة المائية تدخل في مستحضرات التجميل.

* الأوراق المهروسة فعّالة في مؤاساة الجراح. * الصبغة مسكّنة لآلام الأسنان. * الماء المقطّر لعلل العينين.

لسان الحمل المتوسط

الحمليات

L: Plantago media

E: Maybread

F: Plantain moyen

نبات عشبي بري، ينبت في المستنقعات والأراضي الرطبة، أوراقه

بيضية النصل، مقطومة القاعدة، مستطيلة العنق، لازوردية. أزهاره صفر مغبرة.

الجزء الطبي : الأوراق. فيها : اوكسوبين، تانين، أحماض، أملاح، صمغ، صابونين. * منقية، قابضة، مفيدة للجروح، تعالج بها العينان. * المغلى، الشراب، الماء المقطّر. الخلاصة الرخوة. * مهروس الأوراق يُلجأ اليه في حالات الجراح الطارئة. * يسكّن آلام الأسنان. * الماء المقطّر لعلاج العينين. * البذور مسهّلة.

لسان العصفور **L: Fraxinus excelsior**

الزيتونيات **E: Common ash**

F: Frêve elevé

أسماؤه : دردار، مرّان سانح.

شجر حرجي وتزييني من المركبات، يعلو من ٣٠ ــ ٤٥ متراً، خراعيبه اسطوانية، براعمه سود، وريقاته من ٩ ــ ١٥، نصلها سناني الشكل، مسنّن الحافة، ازهراره عثكولي التجميع طرفي الارتكاز ومحوري. أزهاره بيض يعلوها مواج أخضر.

الجزء الطبي : اللحاء، الأوراق، الثمار. فيها : حامض تفاحي، اينوزيت، مانيت، كيرسيتين، تانين، صمغ، عناصر مرّة، هاضم، مليّن، معرّق، مبوّل. * المغلي، المرث، الصبغة، المسحوق، اللزق.

* كانوا يزعمون ان هذا النبات مضاد للسعات الأفاعي.

لسان العصفور الكذاب **L: Dictamus albus**

السذابيات **E: White dittanny**

F: Frascinelle

نبات عشبي معمّر يبلغ علوّه من ٦٠ ــ ١٢٠ سم، أوراقه مركبة

تطول نحو ٢٠ سم. وريقاتها بيضية، نصلها باهت الخضار مسنّن الحافة. أزهاره سنبلية يضرب لونها الى الأبيض الارجواني، ازهراره من أيار الى تموز. يوجد منه في غابات الجبل الأقرع (لبنان).
الجزء الطبي : الرؤيسات المزهرة. فيها : زيت، صمغ، شمع. عطري منعش هاضم مضاد التشنّج مستدرّ. المرث، الزيت، المسحوق، عصير العنب. لم يدرس العلماء تركيب الزيت العطري وفوائده. تُستعمل الأوراق هاضمة.

لسان الكلب | **L: Cynoglossuf officinalis**

الحمحاميات | **E: Hound's tongue**

F: Cynoglosse

أسماؤه : اذن الأرنب، آذان الغزال.

نبات برّي معمّر، ساقه زباء تعلو من ٣٠ — ٦٠ سم. أوراقه معنّقة لسنة، نصلها ذرب الزام الاخير، خملي البشرة على صفحتيه، أزهاره عنقودية التجميع، سمنجونية اللون، بيض الحثار، ازهراره من حزيران الى تموز.

الجزء الطبي : لحاء الجذر. فيها : سينوغلوسين، سينوغلوسيين، إينولين، آللونتويين، كولين، الكانين، راتنج، تانين، صمغ. مضاد للتشنّج، قليل التخدير، لائم، مطر. ": المغلي، الخلاصة السائلة، الصبغة، العصير.

تفيد البواسير (استعمال خارجي).

النبات مخدّر بالجرعات المفرطة، لا يسوغ استعماله من الداخل.

اللبين **L: Lactuca virosa**

اللسينية الزهر. **E: Aerid lettuce**

F: Laitue vireuse

اسماؤه: حسن السم.

نبات عشبي بري وزراعي. ساقه غليظة القاعدة لبنية العصارة، أوراقه متعاقبة متراكبة في النوع الزراعي. أزهراره عنقودي التجميع، منتصب الارتكاز الهامي. أزهاره صغيرة صفر.

الجزء الطبي: الأوراق واللبن.

فيها: قلويات مجهولة بعد، حوامض عنصرية، مواد مرة، استير لاكتوكو بيكرين، لاكتوسين، انزيمات.

سادر، منوم. المرث، الخلاصة السائلة، العصير. سامة تحدث الشكل.

لفت ـ سلجم ـ شلجم **L: Brassica rapa**

E: Common turnip

F: Navet

يعد اللفت والملفوف أغنى البقول بالفوسفور والكبريت والماغنيزيوم ٢٠٠ ملغ بالكيلو وبالزرنيخ وفرة السكر فيه تفوق نسبتها الذّ تفاحة ان يأكلوه ٧,٤ ٪ ولذا لا يسوغ للمصابين بالسكري أكله. وفيه أيضاً اليود فيفيد بأوراقه البول طالبي الهزال وتركيب اللفت قريب من محتويات الفجل وغجل الخيل الكيماوية. ومن الفيتامين: ب ـ أ ـ ث ـ تتوافر خاصة في اوراقه.

اللفت نبات مقو فعّال، صدري، منفث، يبيد الجراثيم ويزيد على الكريات الحمر لذا ينصح للمسلولين والمنحطي القوى. يجب أن يؤكل مطبوخاً خشية أن يولد كما يقول الفرنسيون « زوابع ورعود ليلية في الأحشاء ».

ولاحتوائه مادة الكبريت فانه خير ما تعالج به الآفات الجلدية كحب الصبا والأكزيما فيؤكل أو يشرب مرقه او عصيره.

وإذا طبخ بالحليب كان صدرياً مفيداً للرشح والغرغرة بمائه تشفي الذبحة الحلقية. لعلاج الشرث يطبخ اللفت حتى النضج فيقطع وتدلك به الأطراف الحاصبة.

بذور اللفت ٤ غ تمرث مع ماء الزيزفون فتثير افراز العرق والبول وتوصف بالتالي لمن يشكون الحصى والرمل الكلوي.

تدلك الأطراف المصابة بالنقرس باللفت المطبوخ او يوضع لصقاً عليها. وفيه تعالج أيضاً الدمامل، الداحس، الخراج، والالتهابات.

التركيب: املاح معدنية وافرة، كلسيوم، فوسفور، بوتاس، ماغنزيوم، كبريت، زيت كبريت، آزوتي، يود، زرنيخ، سكر ٧,٤٪ ڤيتامين: أ — ب — ث.

في الأوراق: حديد نحاس.

يوصف لـ: التعب العام، الحصى الكلوي، النقرس، التهاب المثانة، المغص المعوي، السعال، التهاب الشعب، الذبحة، البدانة، الاكزيما، حب الصبا، الشرث، الخراج، الدمامل.

لمارية سكرية

L: Laminaria saccharina

E: Sweet - Tangle

F: Laminaire saccharine

التركيب: يود ٠,٢٥ — ٠,٣٠٪

املاح معدنية: صوديوم، بوتاسيوم، كلسيوم، سيليس، ماغنيزيوم، غلوسيد، مواد لعابية، ڤيتامين : أ — ب — ث — د

ميزته: مقو، ناهض، مقو لعمل الغدد ذات الافراز الداخلي ممعدن، مضاد للغدة الدرقية، مضاد للخنازيرية مهزل، مضاد للتصلب الشرياني، مضاد للكولسترول.

يوصف من الداخل: الضعف، الارهاق، اضطرابات الغدد، ممعدن في حالتي السل والكساح، اضطرابات النمو، زيادة افراز الغدة الدرقية، الوذمة المخاطية ه تضمم الغدة الدرقية، خافض للكولسترول مضاد لتصلب الشرايين، التهاب الشريانين التاجيين، الضغط الدموي الأوعية اللمفاوية، التهاب الغدة اللمفية، الخنازيري الروماتيزم المزمن؛ الربع، المغص.
من الخارج: لجميع ما سبق / حمامات بالمغلي.

لوطس، ميس.

L: Nymphaca lotus

E: White lotus

F: Lotus

ــ الأوراق.
ــ تانين، مواد لعابية.
ــ قابضة، ملطّفة، توقف الاسهال، معديّة.
ــ المغلي، الخلاصة السائلة.
ــ ثمارها مأكولة، يصنع منها المربيات.

شجرة سبروتية ترتفع من ٥ ــ ٢٥ متراً. ساقها مالسة اللحاء. اوراقها قصيرة الأعناق. يطول بقدر من ٥ ــ ١٥ سم ويعرض من ٢ ــ ٦ سم وهو مالس الصفحة العليا القاتمة الخضار. خملي السفلى الطحلاء اللون ثماره كالكرز الصغير بنفسجية اللون سوداء المدرج طعمها لذيذ.

لوتوس قرني **L: Lotus corniculatus**

الفراشات القرنيات **E: Bird's foot**

F: Pied de poule

نبات بري وزراعي، ساقه منتصبة فرعاء، أزهاره صفر، زاهية يعلوها تبقيح احمر. يعلو من ١٥ — ٣٠ سم.

الجزء الطبي: الأزهار * فيها: سيانيدريك، فلافونوييد تانين ومادة ملونة.

مسكّنة، مضادة للتشنج، مقوية قلبية.

المرث، الخلاصة السائلة، الشراب.

تعالج بها الالتهابات تضميداً ولطوخاً.

لوز

الورديات

شجرة مثمرة برية وزراعية، ساقها مستقيمة خشنة، اغصانها منفرجة كثيرة الافناد، اوراقها عابلة، معنقة، رمحية، ذلقة. أزهارها نووية التجميع، لونها أبيض وردي المواج. ثمارها لوزية مستطيلة مدببة العقصة. تتكون من غلاف لحمي أخضر اللون اطحل البشرة الكثيفة الخمل يجف مع الادراك. يحضن عجمة خشبية الغشاء. تغلف نواة. لبها أبيض جامد الكسر وافر المادة الزيتية.

اللوز **L: Prunus amygdalus**

E: Almond tree

F: Amandier

اللوز صنفان: مر وحلو.

المر يدخل في العلاجات الخارجية لاحتوائه مادة سامة جداً تدعى

حامض سيانيدريك، Acide Cyanhydrique أو حامض بروسيك Acide Prussique. في اللوز ڤيتامين ــ أ ــ ب ــ سكر، صمغ، دهن، زيت، زلاليات فيها كلس وفوسفور.

ثمرة مغذية جداً تغني عن اللحم، يوصف للحبالى قبيل الولادة، وللمرضعات، المعد الضعيفة لا تهضمه نيئاً أما اذا ما حمص فيصبح سريع الهضم، مشهياً، ينبغي مضغ اللوز مضغاً جيداً ليمتزج باللعاب. ولكن لا يسوغ الاكثار منه لوفرة الزلاليات فيه. وفي بعض البلدان تأكل الحبلى اللوز يومياً لتقوية الجنين. حليب اللوز يقوم مقام حليب الأم يغذي به الأطفال، وهو من خيرة علاجات السعال واهتياج المسالك البولية والهضمية. **يصنع على النحو التالي:**

٥٠ غ لوز ــ ٥٠ غ سكر (والعسل أفضل) ليتر ماء. يغمس اللوز المقشور بضع دقائق في الماء الفاتر، ثم ينزع فيدق في الهاون مع قليل من الماء البارد الى أن يكتسب قوام المعجون. ثم تمرس في الماء الباقي ويذاب السكر والعسل. ثم تصفى بقطعة من القماش الناعم.

وهذه طريقة أخرى:

يسحق اللوز بقشره ــ ١٢ لوزة ــ ويغلى بالحليب مدة ١٢ دقيقة ثم يعصر ويصفى. ولعلاج التهاب المسالك البولية والأعضاء التناسلية وترطيبها يؤخذ: مقدار كيلو من اللوز القشر. يدق في الهاون ويحل في ليتر ماء محلى بمقدار ٥٠٠ غ سكر او عسل، ثم يعصر ويصفى فيضاف اليه ٧٥٠ غ من السكر و ٢٥٠ غ ماء الزهر.

ان مغلي اللوز المقشور في الحليب يشرب ساخناً لعلاج العلل الصدرية وهذا شراب قشر اللوز:

يؤخذ قبضة من القشر المسحوق ويغلى مدة نصف ساعة ثم يضاف اليه بضع قطرات من الروم Rhum أو عصير الليمون الحامض. يوصف في حالات الحميات، السعال، علل الحلق والبلعوم، ولخلو هذا الشراب

من العناصر المهيجة فانه يصلح لذوي المزاج العصبي. ◦ اللوز المسحوق دقيقاً ينوب مناب البن في صنع القهوة. وان بعضهم يضيفه الى الطعام لزيادة قيمته الغذائية ◦ ان مغلي ٣٠ غ ورق اللوز و١٥ غ من زهره شراب مبول، مسهل، دودي.

مرضوض أوراق اللوز الغضة توضع على الحروق والرضوض والقروح فتشفيها. ولتشقق الثديين والراحتين يمزج ١٥ غ زيت اللوز الحلو بوزنة زبدة الكاكو ويوضع على نار لينة مع الاستمرار بتحريكه فيرفع ويحفظ، يدهن به عند الاقتضاء، يدلك أسفل البطن بزيت الزيتون لمعالجة القبض والالتهابات الجوفية صباحاً ومساءً. اما مسحوق اللوز المر الدقيق فتصنع منه لصقات توضع فوق اماكن الآلام العصبية والصداع والشقيقة والمغص الكبدي والكلوي. وبفضل ما في اللوز من الفوسفور والبوتاسيوم فان اكله يفيد المصابين بالوهن العصبي وفقر الدم والعنّة ونقص الكلس في العظام والأسنان. قشر اللوز يستعمل علفاً للماشية مضافاً الى الشعير وسواه.

اللوز

اللوز الحلو تركيبه المفصل :

	أخضر	جاف
ماء	٨٨	٤,٤٠
مواد آزوتية	٥,٦٧	١٨,١٠
مواد دهنية	٢,١٩	٥٤,٢٠
سكر	٠,٤٢	١٨
سليلوز	٢,٧٩	٢,٨٠
رماد	٠,٩٦	٢,٥٠

لوز	جوز	بندق	فستق سوداني
فيتامين أ ـــ ٥,٨	١,٢	٤,٤	٣,٦
فيتامين ب ـــ ٠,٦	١,٤	١,٤	١

ميزته: مغذ جداً، غذاء متوازن، حروري للأعصاب خاصة (يغني عن اللحم) ممعدن، مطهر للأمعاء، مسهل الهضم (المحمص خاصّة).

يوصف ل: الحمل الرضاعة، الضعف الجسمي والارهاق الذهني، للرياضيين، علل الأعصاب، التهاب الحلقوم وتشنجاته، التهاب الرئتين، التهاب الرحم، والمجاري البولية، التهاب المعدة والأمعاء، التعرض للأوبئة، الحصى البولية، النمو، ممعدن (يفيد المسلولين خاصة) النقاهة، القبض، لا يمنع عن المصابين بالسكري، اللوز مغذ جداً، ينبغي الاقلال من أكله: من ٦ ـــ ١٥ لوزة كل يوم.

من الخارج: العلل الجلدية، الحروق، التسلخات، الجلد الجاف.

لوطس، ميس

L: Celtis australis

E: Lote, Tree

F: Mico coulier

شجرة سبروتية ترتفع من ٥ ـــ ٢٥ متراً، ساقها مالسة اللحاء، اوراقها قصيرة الأعناق، نصلها يطول من ٥ ـــ ١٥ سم. ويعرض من ٢ ـــ ٦ سم. وهو مالس الصفحة العليا القاتمة الخضار، خملي، السفلى الطحلاء اللون ثماره كالكرز الصغير بنفسجية اللون، سوداء المواج طعمها لذيذ.

الجزء الطبي: الأوراق * فيها: تانين، مواد لعابية.

ـــ قابضة، ملطفة، توقف الاسهال، معدية.

ـــ المغلي، الخلاصة السائلة.

ـــ ثمارها مأكولة، يصنع منها المربيات.

لسان الكلب **L: officinale**

الحمحميات **E: Hound's tongue**

F: Cynoglasse, Langue de chien

نبات بري معمر يرتفع من ٣٠ ـــ ٦٠ سم. أوراقه معنقة لسنة، ازهاره عنقودية التجميع. سمنجونية اللون، يفوح منه عند دلكه رائحة

* **الجزء الطبي** : البذور، والجذور، لباب، فيها : راتنج، تانين، زيت، سينوغلوسين. وكونسولنيدين * ينفع الاسهال، قابض، مسكن ومطرّ * السينوغلوسين يقتل الحيوانات ذات « الدم البارد ».

لارقس منفض **L: Larix decidua**

الصنوبريات. **E: Common larch**

F: Mélèze

شجر حرجي من التنوبيات. يعلو من ٣٠ ـــ ٣٥ متراً. خراعيب شجرته صفر اللون، اوراقها تطول من ١٥ــ٣٥ سم. اما عرضها فنحو ٥ سم. رهلة كظرية الشكل. ثلاثية الصفحات، جميلة الخضار، ازهارها الانثوية ارجوانية.

الجزء الطبي: الراتنج.

فيها: تربنتين، زيت جوهري، حامض لاريسينيك، راتنج مواد مرة، * بلسمي، قاطع للنزف * الشراب، الزيت * يجتنبه المصابون بالعلل الكبدية مستحضرات الراتنج. الأوراق فيها ڤيتامين « ث » تستعمل لعلاج الرشح * تقطير النبات يحوي زيت التربنتين المضاد للتسمم بالفوسفور.

لاريس اوروبا **L: Larix europaea**

الصنوبريات **E: Larix**

F: Larix d'Europe

شجرة حرجية كبيرة الحجم هرمية الشكل تعلو من ٣٠ ــ ٣٥ متراً عرضها نحو ٥ امتار والشجرة رهلة، ثلاثية الصفحات، ازهارها الانثوية ارجوانية اللون، طول اكوازها من ٣ ــ ٤ سم. وعرضها نحو ٣ سم، جرهاتها مسكية الشكل كثيرة العدد.

« **الجزء الطبي** »، السائل

» فيها: التربنتينا: راتنج ٧٤ ــ ٧٩٪ زيت ٢٠ ــ ٢٢٪. في الراتنج: حامض لاريسيكولين، مبلور، حامض لارينسولي. العلل العصبية، محول موضعي، العلل العضلية.

لاميون، أبيض **L: Lamiun album**

الشفويات **E: Blind nettle**

F: Lamier blanc

اسماؤه: قراص كاذب، حرف أبيض.

عشبة برية معمرة، يعلو ٤٠ ــ ٨٠ سم اوراقه تميل الى الخضار الأصفر المواج يعلوها زغب مبعثر نحيل.

ازهاره كبيرة لونها ابيض.

الجزء الطبي: الرؤيسات المزهرة.

مواد لعابية، تانين، زيت إيترين، صابونين، بوتاسيوم. قابضة للأوعية، قاطعة للنزيف » المرث، المسحوق، العصير، الصبغة » الماء المقطر يدخل في مستحضرات علاجات الأعين.

L: Citrus autantium

E: Common orange tree

F: Oranger

ليمون

البرتقالية

اسماؤه: برتقال، بردقان، جنة،

وانما سمي البرتقال برتقالاً نسبة لبلاد البورتغال لأنهم هم الذين نقلوه من الصين (مهده الأصلي) الى اوروبا. شجرة مثمرة تعلو من ٦ — ١٠ امتار قنته مستديرة. اوراقها مستطيلة مدببة العقصة، معنقة، متعاقبة، نصلها جميل الخضار لامع الصفحة العليا الملساء البشرة، البيضاء اللون، فواحة الرائحة. ثمارها كروية.

التركيب: (اللب).

ماء: ٩٠ — غلوسيد ٤,٦ — هيدرات الفحم ١ — احماض ٢,٥٠ — بروتيد ٠,٧ — رماد ٠,٥ — سلليلوز ١ —

فيتامين: ث — ٥٠ — ١٠٠/١٠٠ غ عصير — ب — ث كاروتين.

املاح معدنية: كلسيوم، بوتاسيوم، مانغانيزيوم، فوسفور، صوديوم.

حديد: نحاس، زنك منغانيز، بروم.

حامض التفاح: حامض الطرطير، حامض الليمون.

في زيت القشرة: سيترال، ليمونين ٩٠٪.

في زيت الزهر: ليمونين — لينالول — جيرانيول.

في الثمار غير الناضجة: هيسبريدين، اورانتين، حامض اورانتيانيك، زيت.

الميزة : مغذ جداً، مضاد للحفر، ممعدن (يعين على تثبيت المعادن) مقو عضلي وعصبي، مضاد للآفات، مضاد للتسمم، مرطب، هاضم، مضاد للنزيف وسيلان الدم، مبول، ملين، مرمم للخلايا والغدد، * القشرة: خافضة للحرارة.

يوصف لـ: النمو، النقاهة، الشيخوخة، فقر الدم، القمة، ممعدن، للحفر * الوهن الجسمي، الذهني * للكبد، عسر الهضم، النفخة، الاستعداد

للنزيف، التجلّط، مضاد للأمراض المعدية السارية * الملاريا * مضاد للحميات، مضاد للتسمم، للعلل الفوهية، العلل الجلدية: الاكزيما البثور وسواها؛ يوصف للمصابين بالسكري.

من الخارج: العناية بالجلد.

ليمون حامض L: Citrus medica

البرتقاليات E: Lemon tree, Common lemon.

F: Citronier

شجرة زراعية مثمرة يبلغ علوها من ٣ ـــ ٦ امتار. مساحتها وفروعها حسفة. حسفها حاد الحمة طوله زهاء ٣ سم. أغصانها فارشة. افنانها ونواميها موشحة بالبنفسجي. اوراقها متعاقبة معنقة، اعناقها عادية الجناح. نصالها بيضية الصفحة المستطيلة المنشارية الحافة. ازهارها خماسية النصل. رائحتها زكية. ثمارها بيضية مستطيلة تنتهي بنودلة صغيرة عادمة الطوق.

الجزء الطبي: الأوراق، الأزهار، القشر الخارجي.

الأوراق: زيت فيه: ليمونين، ارونتيومارين، هيسبدرين، نيوهسبدرين، حوامض، ستاشيدرين، غلوكوز، تانين.

الأزهار: ليمونين، بينين، لينالول، سيترونيلول، نيرولي، جيرانيول، كامفين، راتنج * القشور: ليمونين، سيترول، سيترونيل، هسبريدين، أنزيم، ڤيتامين، بكتين.

* زيت البذور فيه حامض لينولييك مفيد في خفض الكلولسترول * يستخرج من الثمار والأزهار عطور فاخرة * العصير الزيت.

تركيبه: في ٣٠ ٪ من العصير ٦ ـــ ٨ حامض الليمون، حامض

التفاح، سيترات الكلس، سيترات البوتاس * غلوسيد، غلوكوز فراكتوز، سكاروز، كلسيوم جديد، سيليس، فوسفور، مانغانيز، نحاس، صموغ، مواد لعابية، زلاليات. ڤيتامين: أ — ث P.P. الڤيتامين ب ١ — ب ٢ — ب ٣ لها أعظم دور في الغذاء والتوازن العصبي. بروڤيتامين — أ — (في القشرة). ڤيتامين — أ — (في اللب). يرمم الانسجة ڤيتامين — ث — ٤٠ — ٥٠ مغ / ١٠٠ غ/ من الثمر.

يوصف من الداخل: مطهر، منشط للكريات البيض، مرطب، خافض للحرارة، مقو للجهاز العصبي، الجهاز السمبثاوي، ممعدن يفيد معاقي النمو، وفقر الدم، مقو للقلب، قلوي، مبول، مضاد للروماتيزم، للنقرس للربئة مسكن، مضاد لحموضة المعدة وقروحها، مضاد للتصلب، مقو للشرايين، مخفض للضغط الدموي منق، ممعدن، مضاد لفقر الدم، مضاد للحفر، يؤخذ في فترات النقاهة، يزيد في افراز المعدة والكبد واحتقانها والبنكرياس. مدر الصفراء، يزيل اليرقان والحصى البولية والحرارية، قاطع للنزف، طارد للريح، طارد للديدان، مضاد للسموم، مضاد للحميات، مضاد السل الرئوي والعظمي. يفيد الدوالي وداء الفيل وضعف الأوعية الشعرية، تعالج به الكظة، البدانة * القشرة: مقوية طاردة للغازات * البذور : طاردة للديدان، خافضة للحرارة. * سيلان الدم، النزيف على أنواعه، الزنطاري، التيفوئيد، الاسهال، الديدان المعوية، الربو، التهاب الشعب، الرشح، التهاب المجاري البولية السفلس الشيخوخة، الصداع.

من الخارج: التهاب الجيب، الذبحة، التهاب الأذن، الرعاف، القلاع، التهاب الفم، التهاب اللسان، التهاب الجفن، الطفح، الدمامل، الخرّاج، البثور، الشقيقة، الثآليل، العُقبولة herpès الشرث، الجراح على أنواعها، لسع الحشرات، الجرب، العناية بالجلد، قشرة الرأس، النمش، الكلف، التجاعيد، العناية بالأطراف، الأظافر الهشة، لطرد الحشرات.

الليمون الحامض

في هذا الثمر: حديد، كلس، فوسفور، وبوتاسيوم، فيه وفرة من ڤيتامين ــ أ ــ ب ــ ث ــ وفيه بعض الأحماض أبرزها حامض آسكربوطي مضاد الحفر، والحامض الليموني مذيب الحامض البولي ويقلل من تخثر الدم ويطهر الجهاز الهضمي والمجاري البولية. وينبغي أن نميز الحامض الليموني العضوي من الحامض الليمون المباع في الأسواق والمصنوع بالطرق الكيماوية ويجب بالتالي أن لا نستعمله.

ويعزى خطأً الى الليمون الحامض اذابة الكلس. وهذا زعم باطل لأن الأحماض المركبة صناعياً هي التي تذيب الكلس كحامض الليمون والخل المصنوع من حامض الخلي.

وحامض الليمون الطبيعي ينقي الأجهزة ويقضي على الترسبات السامة وحامض الليمون هذا يقضي على جراثيم التيفوئيد والديزنطارية، ولتنقية الماء يقطر فيه بضع قطرات من عصير الليمون الحامض كما يقطر منه على اللحم والأسماك والصدف والمحار لتخفيف ضررها.

لعسر الهضم: يملأ كوب من عصير الليمون الحامض وآخر مملوءاً بماء « فيشي » يوضع فيه ملء ملعقة بيكربونات الصودا فتذاب بالماء ويشرب مناوبة محتوى الكوبين.

ميزة الليمون الحامض البولية فإن شربه يفيد الروماتيزم والتهاب المفاصل والنقرس والرمل الكلوي ولفاعليته المنقية فان عصيره يشفي البثور والخراجات والحصف وسواها.

ان مواد تحثير الحليب (ترويبه) ليصبح لبناً مصنوعة من مواد كيماوية ضارة وخير ما يختر به الحليب اضافة بضع قطرات، قطرة قطرة من عصير الليمون الحامض فيصبح لبناً رائباً غنياً بالڤيتامين المفقود بالخثارة الصناعية.

لقطع العطش يشرب عصير الليمون الحامض ممزوجاً بنصف ليتر ماء سكري.

ولنقص الكلس يوضع في زجاجة ذات سدة معدنية مسحوق قشر بيضة نيئة يضاف اليها عصير الليمون الحامض مدة ساعتين ثم تحلى بالسكر وتشرب عدة مرات في النهار لمدة ثلاثة أسابيع. ويوصف لعلة الكبد ليتر ماء محلى بملء ملعقة سكر وبعد غليه يضاف اليه شرائح الليمون الحامض بقشره. يشرب فاتراً مرات خلال النهار.

ولعلاج الزكام يوضع على راحة اليد بضعة قطرات من عصير الليمون الحامض تستنشق ويصنع من العصير أيضاً مرهم يدهن به الأنف برمته زيت زيتون او زبدة تمزج بالعصير. على ان لا يداوم على استعماله طويلاً.
وهذا علاج يفيد السمينات ويغنيهن عن الريجيم: عصير ٣ ليمونات حامض يضاف اليه ملء ٤ ملاعق سكر ويشرب صباحاً على الريق لتظهر نتائجه بعد شهر أو ستة أسابيع.

ولطرد الديدان تدق الليمونة الحامضة برمتها: (قشرها بزرها لبها) وتنقع في ماء بارد مضاف اليه ملء ملعقة طعام عسلاً تعصر الليمونة ويشرب عصيرها عند النوم.

تعالج الأظافر الهشة (سريعة الانكسار) بتلطيخها بعصير الليمون الحامض صباحاً ومساءً مدة ٨ أيام.

ولصاحبات الجلد الشحمي (المدهن) يجدن في الليمون الحامض خير ما يضفي على اديمهن رونقاً بتلطيخ الوجه او سواه بعصير الليمون الحامض ويترك على الجلد حتى يجف في الهواء الطلق.

تشفى الذبحة الحلقية بالتغرغر بعصير الليمون الحامض الممزوج بالماء الفاتر ٢ ــ ٣ مرات كل يوم. وتغمس الرفادات أيضاً في هذا المحلول ويلف بها العنق للآلام الحلقية والذبحة.

شرائح الليمون الحامض توضع على الصدغين فتشفي الصداع والشقيقة.

لعلاج النمش يضاف قليل من الملح الى عصير الليمون ويلطخ به الوجه.

ولتنعيم اليدين وحفظهما تدهن بمزيج متساو من عصير الليمون والجليسرين وماء كولونيا « يطلب ماء الكولونيا من الصيدليات وهو غير الماء المستعمل عقراً المعروف بهذا الاسم » ولاشراق الوجه وازالة التجاعيد يغسل من حين لآخر بعصير الليمون الحامض.

ولوقاية اليدين من الشرث (التثليج) تدهن قبل فصل البرد بعصير الليمون الحامض يومياً ولازالة الثآليل تلطخ او تغمس بمحلول مكون من الخل المركز نقعت فيه مدة ٨ أيام قشرتا ليمونتين حامض عدة مرات كل يوم.

ولتبيض الأسنان تدلك بفرشاة المبللة بعصير الليمون الحامض مرة كل اسبوع ولتقوية الأسنان واللثة معاً تؤخذ ليمونة حامضة غرز فيها كبش القرنفل وتوضع في الفرن حتى التكلس.

ولتسهيل خروج اسنان الأطفال تدلك اللثة بالاصبع المغموسة بكمية متساوية من عصير الليمون الحامض والماء المغلي.

ولازالة بقع الخضار عن الأنامل تدلك بعصير الليمون الحامض.

يحفظ الليمون الحامض بغمره بطبقة من الرمل على أن يكون « العنق » الليمونة متجهاً الى الأعلى وان تكون الواحدة بعيدة عن الأخرى لا تلامسها.

ليمون صفدي

L: Citrus decumana

E: Pomelo, Shaddock

F: Pamplemousse

التركيب: لكل ١٠٠ غ ماء ٨٩ ــ غلوسيد ٩ ــ بروتيد ٠,٦ ــ ليبيد ٠,١ ــ املاح (مغ) كلسيوم ٢٠، فوسفور ٠,١٨ ــ

بوستاسيوم ١٩٠ — مغنيزيوم ١٢ — كبريت ٧. صوديوم، كلور، حديد، نحاس، منغانيز.

ڤيتامين: (مغ) ث — ٤٠ — ٠,٠٧ ب ١ — ٠,٠٥ — ٠,٣ طليعة الڤيتامين — ١ — ٠,١.

ميزته: مشه، مقو، هاضم، منق، مفرز للكلي والكبد، مضاد للنزيف، مرطب، خافض للضغط؟

يوصف لـ: القمة (قلة الأكل) الدهن، عسر الهضم، التسمم، الكظّة، التهاب العضلات، عسر البول، نقص الصفراء، الآفات الرئوية، خافض للضغط؟

شجرة تعلو من ٥ — ١٠ امتار، ساقها وأغصانها حسنة، افنانها زباء اللحاء، اوراقها كبيرة نصالها بيضية حامدة ازهراره عنقودي التجميع.

مازريون

المازريونيات.

L: Daphne mezereum

E: Mezereon.

F: Bois gentil

اسماؤه: زيتون الأرض.

نبات معمر بري وتزييني يعلو من ٧٠ ــ ٢٠٠ سم. اوراقه متعاقبة مستطيلة نصلها مالس البشرة طولها ٨ سم وعرضه ٢٠ سم، ازهاره عطرية ضمية التجميع محورية الارتكاز. ثماره عنبية حمر.

الجزء الطبي : « فيها : دفنين، ميزيرين، ألدهيد، الميزرين، مواد لعابية، زيت الشمع، » محمر، نافض، مسهل شديد، يستخرج منه ماد سامة القليل منها يفيد الاستسقاء واليرقان وضعف الكلي.

« لا يسوغ استعمالها ان من الداخل او من الخارج.

النبات سام كاو.

ــ مخارصة، حباحب، مكدسة.

ــ النبات كله

ــ لينارين، فيتوسترين، ماتنيت، احماض دهنية، سكر، تانين، مواد لعابية واخرى ملونة.

ــ مفيدة للالتهابات، البواسير، مبولة.

ــ المرث، الصبغة، المسحوق.

ــ المرهم مفيد للرمد.

ــ مسحوقها يسرع في لأم الجراح.

١ ــ نبات بري وزراعي من فصيلة الخنازيريات. يعلو من ٣٠ ــ ٧٠ سم أوراقه متعاقبة. نصفه ضيّق الصفحة ثلاثي الورق لازوردي اللون.

ازهاره صفر باهتة يعلوها عند القاعدة مواج اسفع. تنويره من حزيران الى أيلول.

مخلصة.

L: Linaria vulgaris

E: Butter eggs

F: Linaire, Pin sauvage.

وتسمى أيضاً حباحب او مكنسة.

نبات بري وزراعي من فصيلة الخنازيريات، يعلو من ٣٠ ــ ٧٠ سم، اوراقه متعاقبة، نصله ضيق الصفحة، ثلاثي الودة لازوردي اللون. ازهاره صفر باهته، يعلوها عند القاعدة مواج اسفع. تنويره. من حزيران الى ايلول.

الجزء الطبي: النبات كله.

فيها: لينارين، فيتوسترين، ماتنيت، احماض دهنية. سكر، تانين، مواد لعابية، وأخرى ملونة.

* مفيدة للالتهابات، البواسير، مبولة المرث، الصبغة، المسحوق. * المرهم مفيد للرمد. * مسحوقها يسرع في لأم الجراح.

المر **L: Commiphora myrrha.**

البخوريات **E: Myrrh tree, Myrrhe**

F: Commiphore, Arbre à myrrhe.

شجيرة شائكة، اوراقها معنقة مركبة ثلاثية الوريقات ثمارها بحجم الجوز، وللحصول على هذا الراتنج النفيس، تشرط الساق فتسيل منها عصارة، تجمد عند تعرضها للهواء.

الجزء الطبي : « الراتنج » فيها : مواد راتنجية ٢٥ ـــ ٤٠٪ صمغ ٦٧ ٪ زيت طيار ٢,٥٠ ـــ ٨ ٪، حامض كوسفوريك، وإسترات، اوجينول، حامض خلي، حامض غلي.

« عرف المصريون مزاياه فكان عنصراً من عناصر التحنيط، يقوي المعدة، يطرد الغازات، منشه مقو.

« التطبل، نقص العصارة المعدية فقر الدم، تنبيه الأغشية المخاطية، القمة » مطهر الشعب، النزلات الشعبية، التهاب المثانة، من الخارج تعالج به، الالتهابات الجلدية والقروح » ويمضغ فيفيد اللثة المسترخية والتهاب الحلق.

مدعي الحمام **L: Vitex agnus - Castus**

E: Chaste tree.

F: Gattibler commun.

اسماؤه: إرثد، سرساد، منجنكشت، شجرة ابراهيم، كف مريم. نبات معمر، ساقه فرعاء، ترتفع من ٢ ـــ ٤ امتار، اوراقه متقابلة، معنقة زباء النصل. ازهاره جميلة عطرية، لونها ازرق تنويره من حزيران الى آب.

عزل Malet من النبات عنصرين Vitexininc وVitaxine وفيه أيضاً تانوزيد مع راتنج وزيت.

مدر للبول، طارد للديدان، ثماره كالفلفل تسمى حب الفقد لأنها

اذا اكلت افقدت شهوة الجماع ومنعت النسل، وكانت الراهبات تتخذنه قديماً فراشاً لهن في الأديرة. نقيعه هاضم، طارد للغازات ويعتقد ان بزوره تدفع السموم.

مردقوش

L.: Origanum majorana

E: Sweet majoran

F: Marjulaine m. à coquille.

اسماؤه: بردقوش.

نبات معمر يعلو من ٢٠ ــ ٥٠ سم. ساقه فرعاء منفرجة، اوراقها معنقة كاملة اهليلجية، نصلها خملي البشرة على صفحتيه. ازهاره بيض او وردية.

الجزء الطبي: العشبة برمتها. • فيها: زيت جوهري، تانين، مواد حرة. املاح معدنية • مضادة للتشنج، هاضمة، مقوية، منفثة، مبولة، • المرث، المسحوق.

المسحوق معطس يفيد الرشح.

مزمار الراعي المائي

المزماريات

L: Alisma plantago

E: Mad - dog weed

F: flûteau plantain, Plantain d'eau

اسماؤه: اذن العنز.

نبات يعلو من ٣٠ ــ ١٠٠ سم. اوراقه كبيرة بيضية الشكل، نصلها قلبي القاعدة، ذلق الزام الأخير، ازهاره عديدة، صغيرة الحجم. لونها أبيض موشح بالوردي، عصيره مرطب، خافض الحرارة، مدر البول.

مدرة. مكنانة **L: Galega officinalis**

القرنيات **E: Common goat's rue.**

F: Galega officinal.

نبات عشبي معمر، يرتفع من ١٠٠ ــ ١٥٠ سم. وريقاته سنانية نصله مالس الصفحة، عقصته مهدبة. ازهاره زرق. يستمر ازهراره من حزيران الى آب.

الجزء الطبي: العشبة بكاملها * فيها: جالجين، جالويتولين، ارجنين، سكر، مادة دهنية صابونين. * مدر للحليب خافض للسكري، معرّق * المرث، الصبغة، الشراب، الخلاصة السائلة يدخل في مستحضرات التجميل، منوم يفيد الأمراض الزهرية تعلفه الماشية فيدر حليبها. عديمات الموافقة، ست الحسن والكافور.

مستدرة **L: Polygale amara**

اللبنيات. **F: Polygala**

E: Yorkshine milk wort.

نبات معمر يعلو من ٥ ــ ٢٠ سم. اوراقه بيضية صغيرة تكوّن مجموعات دائرية عند القاعدة تنفرد نحو الأعلى. ازهاره مختلفة الألوان من أزرق الى وردي أو أبيض. الازهرار أيار وتموز.

الجزء الطبي: العشبة بكاملها.

فيها: في الجذور نوعان من الصابونين: سينجين وحامض بوليفالي. مادة مرة، بوليفالين، ونولترين منفث، مقو، معدي، ومستدر، توصف للعلل الرئوية والاستدرار الحليب.

ترعاه المواشي فيزيد ادرار حليبها.

مشط الراعي لحياني شوك الدرّاج **L: Dipsacus fullonum.**

E: Fuller's teasel.

F: Chardon à foulon.

نبات عشبي زراعي من فصيلة الدبساسيات. رؤيساته الزهرية حراشف شائكة متراكبة متراصة منبسطة الأطراف تؤلف أكوازاً اسطوانية تستعمل في تهذيب الصوف.

— الجذر
— اينولين، سكابيوزيد، عنعرمر، املاح معدنية
— مبول، معديّ، معرّق.
— المرث، الصبغة.
— تفيد الآفات الجلدية.
— يستخرج منها ثمار مضار مضال لحموضة الدم.

مشط الراعي البري **L: Dispacus silvestrus**

الدبساسيات **E: Wild teasel**

F: Cardère.

معنى اسمه اللاتيني (اشفي العطش) لأن اوراقه السفلى تحتضن ماء المطر. نبات عشبي بري لا يعمر اكثر من سنتين يعلو ١٨٠ سم. مكسو وبر شائك. ساقه مستقيمة تنتهي بكتلة شوكية. اوراقه كاملة متقابلة. ازهاره ليلكية.

فيه: غلوكوزيدات، املاح معدنية.

الجزء الطبي: النبات المزهر.

من الداخل: مشه، منسق، مبول، ومعرق.

من الخارج: يفيد الأكزيما، والآفات الجلدية، البثور، حب الصبا التسلخات الشرجية.

مشمش.

شجر مثمر يراوح علوه من ٧ ــ ١٥ متراً. ساقه قصيرة اغصانه وفروعه منبسطة. اوراقه عابلة متعاقبة، معنقة قلبية الشكل. نصلها مالس البشرة، مسنن الحافة، ازهاره خنثوية كبيرة، لونها أبيض وردي المواج. ثمارها لحمية السوذق. لا قياسية الشكل، خملية البشرة ــ قصيرة الاهن. لذيذة الطعم، عجمتها بيضية خشبية مطبقة ومفلطحة فيها بذرة جامدة اللباب الأبيض.

المشمش

المشمش كسائر الفاكهة ذات النواة فقير بفيتامين ــ ب ــ ث ولكن ڤيتامين ــ ث ــ يحتوي خاصة ڤيتامين ــ ث ٢ ــ أي وڤيتامين ــ ب ــ ب ٢ ــ ويكتسب المشمش الأخضر لونه الناجع من وفرة الكلروتين فيه بنسبة ١٨ ملغ للكيلو. اما المشمش الجاف فتبلغ النسبة فيه ٤٤ ملغ وتحتفظ فيه زمناً طويلاً وهو أغنى بهذا الڤيتامين من الزبدة ومح البيض وكبد العجل وفي عصير الثمار ٣٦ غ سكاروز لليتر الواحد. وفي السكر ٣١ غ والبروتيد ٨ غ والكلسيوم ١٥٠ ملغ والفوسفور ٢٥٠ ملغ والبوتاسيوم ٥ غ والحديد ٥ ملغ. والثمرة الغضة وافرة البوتاسيوم ٢,٥٠ غ بالكيلو الواحد وفيها ما في التفاح من الحامض التفاحي لا يؤكل المشمش الا يانعاً لكننا قلما نبتاعه في هذه الحال.

يعد المشمش من الثمار المقوية للأعصاب يوصف خاصة لأصحاب المهن الذهنية ومن المعروف عن الثمرة انه لا ينع منها الا الجزء المعرض للشمس دون سواه. وعلى اصحاب المعد الضعيفة ان لا يأكلوا الا الجزء الناضج يجد المصابون عقب النزيف علاجاً جيد لفقر الدم أما الذين يشكون العلل الكبدية فينبغي لهم الاقلال من أكله.

عصير المشمش أو المربى مفيد في حال النقاهة واذا قطر من زيت نواه قطرة واحدة كل صباح شفيت طنين الأذن.

يصنع من المشمش أقنعة لتنعيم الجلد الجاف.

تركيبه المفصل: ڤيتامين ـــ ١ ـــ غزير جداً ـــ ب ـــ ث ـــ PP سكر الفاكهة غلوكوز ١٠ ـــ ١٥٪ مادة شبيهة بالكاروتين، بروتيد ٠,٤٣ ـــ ١٪ لبيد ٠,١٢٪ املاح معدنية، عناصر زيتية، ماغنيزيوم فلويور، كوبالك، بروم.

ميزته: مفيد جداً في حال نضجه التام، سريع الهضم. مضاد لفقر الدم، مجدد حيوية الخلايا والاعصاب، يزيد في مناعة الجسم الدفاعية، مشه، مرطب، قابض، ملين و(جاف).

يوصف لـ: للوهن الجسمي، الاجهاد الذهني، فقر الدم، توتر الأعصاب، الأرق، مثير للشهية، النقاهة، مفيد للمعاقين الكساح، المراهقين والشيوخ، الاسهال، القبض.

المشمش

L: Prunus armeniaca

E: Apricot tree

F: Abricotier

هذه الفاكهة مغذية، مشهية، قابضة ومرطبة، ويمتاز المشمش بكونه ثمرة الأعصاب لأنه يقويها ولهذا يوصف لذوي الأعمال الذهنية. يباع المشمش في الأسواق عجراً لأن الناضج منه سريع التلف صعب حفظه، والناضج منه ما ينبغي أكله. والمصابون بضعف الهضم والمعدة عليهم ان يقشروه * يوصف المشمش في حالات فقر الدم الناجم عن النزيف، يحظر اكله على المكبودين * غير ان المشمش المطبوخ يفيد هؤلاء جميعاً والناقهين خاصة زيت نوى المشمش يشفي طنين الأذن اذا قطر فيها صباحاً بضع قطرات.

L: Evonymus atropurpurea — مضاض اسود
E: Prick - Wood — القاتيات
F: Fusain noir

شجرة برية تعلو من ٣ ــ ٧ أمتار فروعها مالسة، اوراقها عابلة يبلغ طولها نحو ١٢ سم وعرضها ٦ سم. نصلها مسنن الحافة خملي الصفحة السفلى، ازهارها رباعية البتلات الأرجوانية، حقاقها جؤوي اسود المواج.

الجزء الطبي: لحاء، الجذور ∗ فيها: غلوكوزيد مبلور، آسباراجين، احماض عضوية، أهمها الحامض القضاضي.

الاستسقاء، الكبد، ملينة، للأدرار، الافراز.

يستعملها الهنود خاصة للاستسقاء، وتعد عندهم من خيرة الأدوية الناجعة لهذا الداء. تفيد أيضاً سدد الكبد، الحصاة المرارية، القبض احتقان الكبد.

L: Evonymus europacus — مضاض اوروبي
E: Spindle tree — مضاض مبذول
F: Fusain d'europe. — القاتيات

شجرة تعلو من ٢ ــ ٤ امتار، فروعها رباعية التضليع مالسة. اوراقها عابلة سنانية، طولها من ٧ ــ ١٠ سم، عرضها ٣ ــ ٤ سم. ازهارها خضر شاحبة.

في النبات كله عناصر مرة: البذور مقوية للقلب، فيها evonoside، degitoxigenime, Rhemmoside.

في النبات أيضاً: تانين ــ دهن ــ احماض عضوية ــ فيتامين ث ــ

∗ النبات سام جداً، يحظر استعماله من الداخل إلا باشراف طبي.

نشرة الخشب تسمم من يلامسها. ينبغي إبعاد الأولاد عن الشجرة، خشية اكلهم عناقيدها أو جني ازهارها.

* يستعمل لابادة الحشرات، مسهل، مدر للصفراء.
* من الخارج للقمل، والقروح.

مغات L: Glossostemon

الخبازيات E: Glossostemon

F: Glossostemon

نبات عشبي بري يعلو من ٥٠ — ١٠٠ سم، اوراق مستطيلة الاعناق خملية النصل، ازهاره صغيرة بيض، جذره حنزابي الشكل أحمر المادة أسود الفلقة وجميع أجزائه مغطاة بشعر نجمي.

الجزء الطبي: الجذور، فيها: نشاء، مواد لعابية، بكتين سكر، سلليلوز، مواد معدنية، فلويافين ومواد دهنية * يستعمله المصريون خاصة شرباً مقوياً وذلك بان يدق المغات حتى يصير دقيقاً ناعماً، ذا لون أبيض مائلاً الى الصفرة.

* يعطى للسيدات بعد الوضع مدة أسبوع ويشرب للتقوية والدفء شتاء.

مغث غروي L: Alnus glutinosa

E: Common alder

F: Aune.

شجرة تجاور المياه، اوراقها عابلة، سوقها مستقيمة، الأوراق ثلاثية أو خماسية التفصيص.

الجزء الطبي: الأوراق ولحاء الأفنان الغضة.

فيها: تانين، غلوتين، النولين، مواد دهنية.

اللحاء: تانين ايمودول، النولين، ملح، مواد خاضبة وفلوبافين.
الأوراق: مدرة للحليب، طاردة للديدان وقابضة، منفثة، مفيدة الروماتيزم
* اللحاء * مخفضة للحميات، وقابضة.
المرث، المسحوق، الصبغة المغلي.

مكنانة مخزنية **L: Galega officinalis**
أو **E: Common goat's rue**
سذاب المعزة **F: Galega, Rue de chèvre**

الجزء الطبي: العشبة المزهرة، والبذور.
فيها: غالجين galegine، غالوتيولين، صابونين، مشتقات الفلافولين، ڤيتامين ث —
مدرة الحليب، تزيد حجم الثديين، تخفض السكر، مبولة، تسهل الولادة.
العشبة سامة للضأن.

ملعه **L: Clematis vitalba**
الثقيقيات **E: Bitting clematis**
F: Clematite des haies

نبات معمر عارش من فصيلة الثقيقيات يبلغ ارتفاعه من ١٠ — ٢٠ متراً. اوراقه مستطيلة الشكل مركبة. نصلها أخضر ازهاره رباعية الفصل خملية لونها أبيض. اسديته ومدقته بيض، يستمر ازهراره من حزيران الى تموز.
الجزء الطبي: الأوراق * فيها: كليماتين، كليماتيتول، كولوصابونين، فيتوسترول، احماض، راتنج، ستيغماسترين.
مخدرة، محمرة * المرث، الخلاصة السائلة، اللصق.
النبات سام كاوٍ من الخارج.

الملفوف L: Andira inermis

بعض الوصفات E: Cabbage

F: Chou.

للبحة وانقطاع الصوت: التغرغر بعصير الملفوف ممزوجاً بالعسل. وشرب المزيج يعجل في الشفاء.

للربو والعلل الرئوية: يؤخذ ما بين ٤ ـ ٥ ورقات ملفوف تغسل وتهرس ثم توضع على الصدر أو الحلقوم أو في أسفل الرئتين أو تحت الكتفين بمقتضى المكان الصادر عنه الألم. ومن الأفضل أن تترك الليل بكامله.

من الداخل يمزج مغلي الملفوف ٦٠ غ ٠,٥ ماء يغلى ساعة ثم يمزج ب ٧٠ غ عسلاً من كوب الى كوبين كل يوم.

للسكري: العصير كوبان في النهار ومن المستحسن اضافة الاوكاليبتوس ابرة الراعي والبصل.

للاسهال والزنطارية: يغطى البطن كله بوراق الملفوف ما عدا الكبد. في النهار ورقتان او ثلاثة. اما ليلاً فاربع ورقات تترك حتى الصباح.

للعلل العصبية والعضلية والنقرس: توضع اربع ورقات ملفوف وتغطى بقطعة صوف. تستبدل ثلاث مرات كل يوم أو يغلى الورق بعصير العنب ويوضع على موضع الألم.

من الداخل كوبان من العصير.

للخراجات والدمامل: تغسل اوراق الملفوف ويوضع بعضها فوق بعض وتثبت فوق المكان المأوف مدة تراوح بين ٤ ساعات او طوال الليل. واذا ما شعر العليل بحرارة محرقة، فليستبدل الأوراق بسواها، يدام على ذلك الى تمام الشفاء.

حب الشباب: تلطخ الحبوب بعصير الملفوف أو يصنع من مهروسها لصقات تثبت عليها. ويستحسن شرب العصير أيضاً لسرعة الشفاء.

البلعوم: تهرس اوراق الملفوف وتوضع على قطعة قماش ثم تلف حول العنق فتشفي الالتهابات والعلل، وتستبدل كلما شعر المصاب بحرارة حارقة. ويؤخذ مقدار من العصير غرغرة.
فقر الدم: كوب من العصير صباحاً وآخر مساء.

الملفوف

الملفوف من الخضار المغذية جداً فيه ڤيتامينات ــ أ ــ ب ــ ث وهذا النبات بفضل ما فيه من مادة الزرنيخ فانه يقوي الجسم ويكسبه حيوية ونضرة ولذا يوصف للمسلولين وذوي البنية الهزيلة والمعاقين.. والدليل على ذلك ما نراه في الطبيعة لدى الطبقة الوسطى والفقيرة المفتقرة الى الأغذية الجيدة من عضلات مفتولة وأجسام صلبة تترقرق فيها القوة والعافية لوفرة ما يأكلون من الملفوف الغذاء الصحي والمفيد.

ويذكر التاريخ ان الرومانيين الشعب الجبار كانوا يعتمدون ان الملفوف غذاء لهم يضفي عليهم المناعة والقوة والطاقة والنشاط.

والملفوف يملأ الجسم وعضلاته بالبوتاسيوم والكلس والكبريت والأملاح المحيية للأمعاء فيطهرها وينقيها باليافه يبعد عنها التقلصات.

والكبريت في الملفوف يقاوم الافرازات الدهنية التي تصيب الجلد وفروة الرأس فتسبب عنها بعض أنواع الأكزيما والقشرة التي يشكو منها الكثيرون تقصف الشعر وتعيق نموه ليس في الملفوف مواد دهنية لذا ينبغي ان تضاف اليه اللحوم لتزيد حراريته.

ولوفرة ڤيتامين ــ ث ــ في الملفوف كان البحارة يصطحبونه معهم تجنباً لداء الحفر ذلك ان نسبة هذا الڤيتامين فيه تفوق جداً ما نجده في الحمضيات جميعها.

١٠٠ غ من الملفوف تحوي من ڤيتامين ــ ما لا نجده في ٢٠٠ غ من الليمون.

مرق الملفوف مغذ جداً يعيد السكران الى رشده وهو بالتالي صدري يعتمده المغنون فيجرعونه قبيل البدء بالغناء مخفوقاً مع صفار البيض دون اضافة الملح اليه.

والملفوف طارد للديدان لما فيه من زيت الكبريت.

٢٠ ــ ٣٠ غ من العصير لا يبقي دوداً خرطونياً ولا يذر. ويقول Caton l'Ancien ان الرومان عرفوا ميزة الملفوف الموضعية منذ القرن السادس فكانوا يرضعون الورق ويضعونه على الطفح الحصفي، والجراح والقروح والرثية (التهاب المفاصل) فيزيلها وذكر الدكتور « بلان » Blanc في كتابة منافع اوراق الملفوف الطبية المطبوع سنة ١٨٨٣: تعالج كل مادة فاسدة Humeur Viciée بوضع اوراق الملفوف المهروسة عليها. وقد أيد ذلك حديثاً الدكتور Dufour اذ عالج قروح الدوالي بورق الملفوف المرضوض بعد نقعه في ماء قلوي. وضع الورق وعصبه على الساق من الصباح الى الظهر ثم استبدل الورق بآخر فشفي القروح شفاء تاماً وبهذه الطريقة تعالج أيضاً آلام العصبية.

وقد أجرى البروفسور Leon Binet ومعاوناه P. Tanret و M. Bour تجارب على الملفوف فتبين لهم انه ناجع في شفاء الاستسقاء البطني وذلك بشرب عصير الملفوف النيء ومغليه معاً.

يروي المؤرخون انه حدث في عام ١٨٨٠ اصطدام بين عربتين. وكانت أحداث الاصطدام نادرة في تلك الأيام لقلة العربات. فوقع رجل من العربة ومرَّ الدولاب فوق فخذه فاغمي عليه. واستدعي اطباء ذلك العهد وقرروا بالاجماع اجراء عملية جراحية تقضي بقطع الساق.

وكان الخوري Loviott كاهن رعية سان كلود قد ذهب لزيارة الجريح فنصح لوالدته ان تضع على الفخذ اوراق الملفوف المرضوضة وتلف لفاً محكماً.

وفي اليوم التالي اقبل الجراحون يحملون معداتهم ومباضعهم لاجراء

العملية. فكان ذهولهم عظيماً اذ رأوا ان الفخذ اخذت بالشفاء. وبعد ثمانية أيام كان الجريح معافى استأنف بعدها أعماله.

وأورد الكاتب C. Droz في كتابة الملفوف ان رجلاً اصيب منذ عام بنوع من الأكزيما السارية عمت اطرافه وقد عجز الطب في ذلك الزمان عن ايقاف سريان العلة التي كادت تغشي الجسم برمته. وكان العليل لا يفتأ يصرخ من الألم وشدة الرعيان فيعمد الى الحكاك دون فائدة واستعملت جميع المسكنات والملطفات كأنه دون جدوى. فاشار عليه قروي بوضع اوراق الملفوف المهروسة ففعل وصار القيح يطفو على سطح الجلد وما انقضت مدة شهرين حتى شفي العليل وأصبح جلده سالماً سليماً.

وورد أيضاً في المصدر عينه ان قروياً في السبعين من عمره اصيب بالغرغرينا فاستدعي الى معالجته أطباء عديدون كان كل منهم يصف له ما يناسب من علاج وتوالت الأيام وتعاقبت الليالي والغرغرينا تسري في العضلات سريان النار في الهشيم. الى ان كان يوم جاء يزور العليل قريب له فأشار عليه أن يضع فوق الآفة اوراق الملفوف وبعد اسابيع استحال اللون الجلدي الأسود الى الأسمر ثم الى الأحمر ثم عاد الى الأديم لونه الطبيعي.

أصيب أحدهم بألم في المثانة نتيجة ترسب الرمل فيها وكان من المستحيل « تمييل » العليل الذي اشتدّت عليه الأوجاع المبرحة فحرمته الراحة والسكينة واصيب بالأرق الشديد وقد باءت بالفشل جميع الوسائل المستعملة لتخفيف الألم. فاقبل راهب يعوده فشكا المريض اليه امره فنصحه بوضع اوراق الملفوف لصقاً على المثانة البول، فكانت « الاعجوبة » فقد زال الألم المضني وافرزت المثانة البول القيحي المدمم.

وبعد انقضاء ايام قليلة استعاد المريض عافيته. وشفي أيضاً رجل

تضخمت بواسيره فعجز عن الجلوس او الاستلقاء فلطخت البواسير بمغلي الملفوف ولصقاته فتم الشفاء في اليوم التالي.

وتوصف لصقات الملفوف أيضاً للمصابات بتمزق الرحم اثر الولادة.

الملفوف من الخارج: توضع اوراق الملفوف على: الرضوض، الأورام، الشرث، الجراح على انواعها، قروح الدوالي، الغرغرينا، الحروق، داء المنطقة، الالتهابات، انواع الاكزيما، البثور، حب الصبا، البواسير، الخراجات، الدمامل، الداحس، العلل العصبية والروماتيزية، النسا، النقرس المغص الكلوي، الشقيقة، الصداع، الرشح، الربو، علل الرئتين، عضّ الحيوانات.

من الداخل : أجرى الطبيب Garnéh-cheney الأستاذ في الجامعة الطب Stanford تجارب اسفرت نتائجها انه عالج بعصير الملفوف ٦٥ اصابة بالقرحة المعدية فشفي منهم ٦٢ مصاباً بمدة ثلاثة أسابيع.

وقد شهد لفيف من الأطباء ان الملفوف يشفي تليف الكبد شفاء تاماً. وذكر الدكتور W. Shive الباحث في الجامعة تكسس انه استخرج من الملفوف مادة سماها « غلوتامين » glutamine استعملها في شفاء مدمني الخمر والقروح المعدية والمعوية وسواها فكانت النتيجة باهرة.

اجرى الطبيبان Paderson و Fisher تجارب للقضاء على الجراثيم فنجحت تجربتهما واعلنا فائدة الملفوف وادراجه بين .Antibiotiques

أما الدكتور S. Eduer اختبر ميزة الملفوف في شفاء السكري فانخفضت كميته انخفاضاً بيناً.

في عصير الملفوف: Feule verte ٠,٦٣٪ زلال نباتي ٠,٢٩٪ راتنج

٠,٠٥ خلاصة صمغية ٢,٨٩٪ و٢٠,٨٤ خلاصة تذوب في الماء وسلفات البوتاسي ونيتراته أوكسيد الحديد وزيت كبريت.

في كل ١٠٠ غ ملفوف: ٣ غ بروتيد، ٠,٣ ليبيد، ٦ غلوسيد، ومن المعادن: ٥,٤٠ مغ فوسفور ٥٠ مغ كلسيوم من ١ ـــ ٣ غ حديد ڤيتامين ث ٨٠ مغ ـــ ڤيتامين ب ١ ٠,١٥، ٠,١٢ مغ ڤيتامين ب ٢ ٠,٦٢ مغ ڤيتامين Provitamine A PP. ٠,٥ مغ ٢,٨٣ وحدة دولية ڤيتامين ـــ أ ـــ ولتعرض الملفوف لأشعة الشمس فانه يحوي ڤيتامين D « المضاد للكساح ».

ويعزى شفاء القروح الى ما يحويه الملفوف من مواد لعابية وكبريتية واملاح البوتاس وڤيتامين الحامي للقروح وڤيتامين المضاد للنزق وغلي الملفوف يتلف ڤيتامين لذا ينصح للمرضى بشرب العصير النيء. ويؤكد بعض الباحثين خلافاً للنظريات القائلة ان الملفوف عسر الهضم يؤكدون انهم اجروا مئات التجارب فلم يتضح لهم ان أكل الملفوف يسير عسر الهضم وسوءه. بيد ان الغلي يتلف حوامض الملفوف الطبية. واللحم المضاف اليه بوفرة يتسبب في عسر الهضم. ولكثرة ما في هذا النبات من كبريت (١٠٠ مغ٪) والزرنيخ والكلسيوم، والفوسفور والنحاس واليود كل هذا يجعل من هذا الخضار مشهياً ممعدناً ومحيياً. وبفضل ما فيه من ڤيتامين ب عامل في حفظ التوازن العصبي يجعل الخلايا تمتص الاوكسيجين فينظم الأيض. وكبريت الملفوف يبعد عن الجسم الآفات الجلدية كالاكزيما والحزازة والقشرة وسواها من العلل الجلدية. وتظهر فائدة الماغنيزوم والكلسيوم والبوتاسيوم، في درء العلل السرطانية.

ويعد الملفوف عاملاً رئيسياً في تقويات كريات الدم فيمنع الاصابة بالوهن لما يحويه من اليخضور والحديد والنحاس.

ملكة الحشائش L: Imperatoria ostruthium.

الخيميات E: Master wort.

F: Imperataire.

اسماؤه: جاوي، امبراطور.

منبته اقاليم حوض البحر المتوسط.

نبات يرتفع زهاء متر، ساقه جوفاء، مخططة لماعة، اوراقه خشنة مركبة خماسية مستطيلة الزناد. يزهر بين شهري تموز وآب. ازهراره صيواني التجميع يرتكز على شمراخ منتصب رفيع ازهاره كثيرة صغيرة بيض او مشربة حمرة. جذره غليظة اسمر اللون. يسيل منه عند قطفه سائل أبيض كاللبن، رائحة النبات افادية قوية، المستعمل منه طبياً الجذمور.

الجزء الطبي: الجذور * فيها: زيت طيار.

* تسحق اوراقها وجذورها وتنقع مدة شهر في زيت الزيتون وتكمد فيها الأوعية اللمفاوية (تسمم الدم). اما من الداخل فتفيد صبغتها الربو فائدة بينة كما تفيد الزلات المعدية. وتعالج بها علل الروماتيزم والنقرس.

الملوخية L: Corchorus - Olitorius.

E: Nalta - jute.

F: Corrète potagère

الجزء الطبي: الأوراق * فيها: بروتيين ٢٩٪ املاح معدنية، حديد، كلس، فوسفور، صوديوم، بوتاس مغنيزيوم وڤيتامين ــ أ ــ وهذا الڤيتامين لا تتلفه الحرارة. يحفظ لقرنية العين بريقها، وتألقها، يدعم الغدد الجنسية التناسلية، ويزيد الشهية الى الطعام، ويساعد في نقص الوزن، يسكن توتر الأعصاب، يقي المجاري البولية من الالتهاب وتكوين الحصى، وفيها حامض نيكوتينيك الواقي من البيلاغرا وڤيتامين

ج المضاد للكساح، Rachitisme * زيت بذر الملوخية تعالج به بعض العلل الجلدية. وهذا بيان مقادير ما في النبات من عناصر الملوخية الخضراء. والملوخية الجافة.

ملوخية	الملوخية الخضراء	الملوخية الجافة
بروتين	٣,٩٣ ٪	٢٢,٨٨٪
دهن	٠,٤١ ٪	٢,٤٤ ٪
ماءات الفحم	٨,٠٣ ٪	٤٧,٩٨٪
ألياف	١,٧١ ٪	١٠,٢١٪
رماد	٢,٧٦ ٪	١٦,٤٥٪

منثور اصفر
الصليبيات

L: Cheiranthus cheiri
E: Wall-flower.
F: Giroflée.

نبات بري وزراعي، بجلته سبروتية معمرة فرعاء، يبلغ علوه من ٣٠ ـ ٥٠ سم. اوراقه كاملة معنقة نصله لازوردي اللون، سناني الشكل خملية البشرة على الصفحتين. ازهراره عنقودي التجميع تاجي الارتكاز يستمر طوال الربيع ازهاره صفر.

الجزء الطبي: الاوراق * فيها: شيرانتين، كرسيتين، ميروزين، زيت * مقوية للقلب * المرث، الصبغة، المسحوق الخلاصة السائلة الخلاصة الجافة.

تجاوز الجرعة يحدث تسمماً، لا يسوغ استعمالها دون استشارة الطبيب.

L: Maranta Arundinacea | مورنطة قصبية

E: Arrow - Root plant | الزنجبيليات

F: Arrow - Root

نبات جذموري بري وزراعي. اوراقه كبيرة منتصبة، شماريخها الزهرية ترتفع من ١٠٠ ـــ ١٥٠ سم. ازهاره سنبلية التجميع، جذاميرها دقيقة. يستخرج منها الأوراق. وهو نوع من النشا الغذائي.

* يتركب من مواد آزوتية ١,٢٥٪ مواد دهنية ٠,٢٠٪ مواد سعرية وسكرية ٨٥,٧٥٪.

يصنع منه مغليات مطرية، مغذية هاضمة، وهو يفوق، نشاء القمح والأرز والبطاطا، فائدة وغذاء خاصة للأطفال ابان الفطام.

L: Musa paradisiaca | الموز

E: Banana. | نبات معروف

F: Banane

تعتمد بعض الشعوب على الموز غذاء لها اعتماد الصينيين على الأرز ثمار لذيذة الطعم ناضجة فيها من الغلوسيد ١٠٨ غ في ليتر من عصيرها و٨٩ من الكاروز ويصنف الموز من بين الفاكهة التي تمد المرء بالسعريات المباشرة فيه من البوتاسيوم، نصف ما في البطاطا ٤ غ في الكيلو. وكاروتين وحديد، ماغنيزيوم وفوسفور، وزنك، وصوديوم.

الثمار الناضجة وافرة الڤيتامينات ـــ أ ـــ ب ـــ ث ـــ ونسبة السكر فيها ٨٠٪ فضلاً عن التانين. وهذا قريب مما يحتاج اليه الانسان ليكون له الغذاء الكامل.

يوصف الموز للمعاقين فيزيد نموهم ويقوي جهازهم الهضمي وننصح لمن يزاولون الوظائف الذهنية أن يكثروا من أكل الموز ولا سيما المصابين بالتهاب العضلات والأعصاب.

الموز يفوق البطاطا غذاء فيه ٢٨٪ من المواد الغذائية يقابله ٢٣٪ في البطاطا ويقول بعض النابتين ان كمية من الموز تعادل وزنها كمية من اللحم غذاء الجسم غير ان الموز المجفف يساوي ثلاثة أضعاف اللحم غذاء.

ولولا افتقار الموز الى المواد الدهنية والكلسية لكان بحق غذاء كاملاً.

فينبغي ان لا نعتمده وحده للتقوية خشية الاصابة بفقر الدم، ومن المستحسن بل من الأجدى ان يؤكل الموز مع الحليب لوفرة الكلس فيه ١٢ مرة اكثر مما في الموز غير ان هذا فيه ٣ اضعاف ما في الحليب من الحديد فالغذاءان يكمل أحدهما الآخر.

يجتنب الموز المصابون بالسكري.

لمن يشكون الضعف والوهن والانحطاط ان يأكلوا موزة مدة ٨ أيام قبيل الظهر بملء ملعقتين طعام عسلاً وملعقة من الكريما الطازجة.

تركيبه العام:

	الناضج	غير الناضج
ماء	٦٧,٦٨	٧٠,٩٢
نشا	اثر	١٢,٠٦
سكر العنب	٢٠,٤٧	٠٠, ٨
سكر القصب	٤,٥٦	١,٣٤
دهن	٠,٥٨	٠,٢١
مواد آزوتية	٤,٧٢	٣,٠٤
تانين	٠,٣٤	٦,٥٣
رماد	٠,٨٥	١,٠٤
مواد اخرى	٠,٧٩	٤,٦٢

ڤيتامين: ــ أ ــ ٣٠٠ وحدة دولية

ڤيتامين: ــ ب ــ ١٠٠,٥٠ وحدة دولية
ڤيتامين: ــ ث ــ ٢٠ وحدة دولية.
وقليل من فيتامين E
ــ فوسفور، ماغنيزيوم، صوديوم، بوتاسيوم، حديد، زنك، تانين، تزداد كمية السكر بازدياد النضج.

نارجيل معروف

النخليات

L: Cocos nucifera

E: Cocoamut palm

F: Cocotier commun.

اسماؤه: جوز الهند، حشرج، رانج، شعصور.

شجر ليفي الجذع يعلو نحو ٢٥ متراً، ثماره بيضية الشكل يبلغ طولها من ١٦ ــ ٢٢ سم، قشورها خشبية تغلفها الألياف. لبابها جامد المكسر عاجي اللون، مستحب الطعم في تجويفه ماء سكري لذيذ. مغذٍ، والماء فيه منعظ.

L: Asarum europacum

E: Wild nard.

F: Asaret

الناردين البري

اسماؤه: اسارون.

نبات بري معمر، ساقه مدادة جارية حرشفية عند طرفها الأوراق كلوية طويلة الزناد. ازهاره صغيرة رباعية البتلات، جذورها عطرة فواحة.

الجزء الطبي: الجذامير.

فيها: زيت جوهري، آزارون، ثانين، كافور، سكاروز مقيئة، منفثة، معرقة، معطسة.

المرث، الخلاصة السائلة، الخلاصة الرخوة، الصبغة، الشراب ٭ النبات سام يفقد ميزته هذه عند جفافه، مسحوقه يستخدم للعطاس ٭ تجاوز المقادير يولد عواقب وخيمة.

L: Naleriana officinalis

E: Common valerian, all-heal

F: Naleriane officinale, herbe aux chats.

نارديني مخزني

الناردينيات

اسماؤه: حشيشة الهر، بقلة الهر، حشيشة القط، بقلة القط.

نبات بري او زراعي معمر، ساقه مخددة، منتصبة ترتفع من متر الى مترين، اوراقه مركبة، وريقاته سنانية النصل، مسننة الحافة، وترية التجميع، يراوح عددها من ٥ ــ ٢٢ وريقة. ازهرار نوري، ازهاره صغيرة وردية اللون، جذوره طبية.

الجزء الطبي: الجذور ٭ محللة مقوية الأعصاب تفيد الكبد والكلي، والطحال، منبه القوى الجنسية.

نارنج
النارنجية.

L: Citrus amara
E: Sourorange, Bitter orange
F: Bigaradier, Orange amer.

اسماؤه: ابو صُفير، نفاش.

نوع من الحمضيات، شجرته شائكة فناء دارفة تعلو من ٣ — ٧ امتار. اوراقه معنقة متقابلة، نصلها مجنح العنق، اهليليجي الصفحة الجامدة. ازهاره بيض بثلاثها خمس، عديدة الأسدية فواحة العرف. ثمارها مستديرة الشكل، برتقالية القد واللون، قشورها غليظة مرة حامزة. **فيها:** زيت ‌« الأوراق مضادة التشنج، الزهر يستخرج منه بالتقطير ماء، الزهر المشهور. القشرة مقوية تدخل في عدة مستحضرات طبية.

نبق
النبقيات

L: Rhamnus tinctoria
E: Dyer's buckthorn
F: Nerprun des teinturiers.

شجرة تعلو نحو ٣ أمتار. فروعها زيتية اللون أفنانها جؤوية يراوح طول اوراقها ١٢ — ١٤ سم. عروقها بارزة. ازهارها خنثوية. ثمارها عنابية اللون.

ورد في الأساطير ان اكليل السيد المسيح ضفر من شوك هذا النبات والعنيبات هي المادة الطبية. ويعود الفضل في معرفة مزايا هذه العنيبات الطبية وتعميمها الى السيد ماتيول Matthiol قال: « انه دواء من مزاياه اخلاء الاحشاء من كل الفضلات والنفص.

اما السيد Solemnder فكان يستعمل المستحضرات في معالجة النقرس والاستسقاء والسيد سيدنهام Sydenham وصفه لمعالجة الجن. والسيد آليبر Alibert قال عنه انه مسهل لأصحاب الأجسام الصلبة التي لا تحركها الزعازع. والقرويون لا يستعملون مسهلاً اما فلاحو

vosges فيسحقون البراعم اليابسة ويذرونها على الحساء الذي يشربونه صباحاً. (عدد البراعم ٣٠).

نبق اسود **L: Frangula rhamnus**
النبقيات **E: Alder buckthorn, Black alder**
F: Bourdaine

اسماؤه: عوسج اسود، جلهم.

شجرة تعلو من ٣ ــ ٧ امتار. فروعها سرحة، لونها اسود، ازرق المواج تعلوه رقشة ربداء، براعمه عارية، اوراقه متعاقبة، عابلة، نصلها سباعي او تساعي، العروق البارزة، ازهاره خماسية الأجزاء. ابطية الارتكاز، لا قياسية التجميع.

الجزء الطبي: اللحاء المجفف.

* مسهلة، مدرة الصفراء.

نبق مسهل **L: Rhamnus catharica**
النبقيات **E: Common buckthorn**
F: Nerprun purgatif

اسماؤه: شجرة الدكن.

شجرة شائكة يراوح طولها من ٢ ــ ٧ امتار، فروعها وأفنانها شائكة الأطراف، اوراقها وأفنانها متقابلة، نصال اوراقها بيضية، عروقها بارزة ملتقية، ازهارها خنثوية، خماسية الأجزاء.

الثمار: الجزء الطبي.

فيها: تانين، * مسهلة، اضطرابات، مهزلة، مسهلة، مبولة، وعناصر مرة.

* القبض المزمن. نظام النخيل مع بعض النباتات مثل الانجدان الرومي، داذي رومي.

نخل معروف I.: Phœnix dactylifera

النخليات E: Date Pulm

F: Duttier fruitier.

اسماؤه: شجرة البلح، نخيل.

شجرة جذوعها منتصبة السوق، المستقيمة، تعلو من ٣ — ٥ امتار. شائك الكرب، غليظ الكرناف، خوصه مستطيل البزيم المدهب الهدبة، لونه الى الخضار الأرمد ازهراره عثكولي التجميع، عند الذكر والأنثى، عثكوله يسمى اغريضا. يبدو عند ظهوره محاطاً بقنابة كبيرة تدعى الفتو. اما العثكول الأنثوي الحامل الثمر فيسمى عرجوناً. ثمرة النخيل مستطيلة الشكل، لبية السوذق. نواتها بذرة خشبية قاسية يقطبها شق طولي يسمى النقير.

ندغ L: Satureia hortensis

E: Summer savory

F: Sarriette cultivée

نبات بري مخشوشب، اوراقه سنانية النصل، رهلة الصفحة، قاتمة الخضار، ازهاره صغيرة بيض. ازهراره من تموز الى تشرين الأول.

الجزء الطبي: الرؤيسات المزهرة • فيها: زيت طيار، تانين، سكر، فيروكاتشين • طارد للريح، هاضم، منق، مشه، معدي، منعظ • المرث، الزيت الطيار، الخلاصة السائلة، الصبغة • نسبة الزيت ٠,٥٪ مركب من سيمين، ديبينين، كرفاكرملن، تيمون، فينول، استيرات.

مغليه ينشط الذاكرة ويثيرها، يقضي على الاجهاد الفكري، والجسمي، يدلك بمرهمه لمعالجة الروماتيزم، يقوي الشعر...

ندسنبلي. **L: Epilobium angustifolium**

E: Fire - weed

F: Epilobe en épi.

نبات عشبي مخشوشب ارومته مدادة، ساقه فرعاء، تعلو من ٨٠ ـــ ١٢٥ سم. اوراقه متعاقبة متباعدة، ازهراره سنبلي التجميع، هامي الارتكاز، ازهاره قرمزية.

الجزء الطبي: الجذمور الأوراق. * فيها: حامض تانيك، مادة لعابية، بكتين، املاح، * قابض، مطر.

مغلي الجذمور، مرث الأوراق، الصبغة، المسحوق، الخلاصة السائلة * تفيد الاسهال، لائمة للجراح الحديثة، تستعمل لقلاع الفم. تدخل في مستحضرات التجميل.

نرجس بري **L: Narcissus psendo**

النرجسيات **E: Common daffodil**

F: Narcisse des près ou sauvage

اسماؤه: نرجس جبلي سيراس.

نبات بعلي حولي سبروتي، اوراقه قرصية الانتشاب خماسية او سداسية العدد، نصلها منتصب الصفحة المنبسطة. يعلو شمراخه الزهري نحو ٣٠ سم تتوجه زهرتان كبيرتان بوقية التويج لونها كبريتي، ينور في آذار ونوره فوّاح العرف.

الجزء الطبي: اللحاء * نارسيسين، كيلورين، عنصر مر، النبات سام جداً. مقيىء، الزيت يفيد التهاب الشعب، والسعال الديكي، التهاب البلعوم.

L: Rosa canina

E: Dog - rose

F: Eglantier, Rose de chiens

نسرين

الورديات

اسماؤه: ورد برّي. جلنسرين، ورد السياج.

نبات جنبي معمر، بري، ساقه تعلو من ١ ــ ٣ امتار شوكه متتابع الدرز، حاد الطرف المحجن، وريقاته وترية التجميع، مستطيلة الأعناق، ناشرة العروق والأعصاب، مسننة الحافة، ازهاره غير وردية المواج، عرفها زكي. بتلاتها وحيدة الصف، ثماره نووية، جوزية القد، ارجوانية اللون، جافة اللب.

الجزء الطبي: الثمرة والبذر. * فيها: ڤيتامين ث ــ احماض عضوية، تانين، ڤيتامين ب ــ و I، سكاكر، بكتين، زيوت * مقو مثير، البذور مبولة، الثمار قابضة * علل المجاري البولية، النزيف، التأهب للنزيف وفي كل حالة مرضية متسببة عن نقص ڤيتامين ث ــ

L: Cola mintha

E: Cat - mint, Common colamint

F: Colament.

نعنع البر

الشفويات

نعنع البر نبات عشبي بري عطري معمر، ساقه فرعاء تعلو من ١٥ ــ ٣٠ سم. اوراقه معنقة بيضية الشكل صغيرة. نصلها اخضر باهت خملي البشرة مسنن الحافة الأزهار بنفسجية اللون. الغريب في هذا النبات ما اورده Cadeac سنة ١٨٩٠ ان الحيوانات اذ ما رعت هذا النبات أصبحت ذكية مزهوة متعجرفة متباهية بقوتها لخانها مثل جندي غاز عاد من المعمعة منتصراً.

فيه: زيت ــ انزيم ــ مضاد التشنيج معدي، مقو، يدخل في تركيب ماء Arqueleuse المؤاسي الجراح المشهور.

نعنع الحقل، فوتنج بري
الشعوبات

L: Menthe pulegium
E: Penny royal
F: Menthe pouliot, Pouliot.

نبتة عشبية برية. ساقها فرعاء ترتفع من ١٠ — ٣٠ سم، اوراقها صغيرة نصلها قليل الخمل، ازهارها ضمية التجميع، ابطية الارتكاز صغيرة لونها اغبر. تفوح منها رائحة عطرية قلما تسطع من انواع النعنع الأخرى.
الجزء الطبي: الأوراق والأزهار.
فيها: مونتول، تانين كرڤون، *. مخدرة، مهدئة، مطهرة، مضادة التشنج، طاردة الغازات، هاضمة، مثيرة، مقوية.
توصف لـ: الرضاعة، الشهية، الرعشة، عسر الهضم، الشقيقة، عرفها الاقدمون، معدية، وعولج بها السعال، والسعال الديكي، والقصور الكبدي، ويلطخ بمائها النمش فتزيله. تهرب الحشرات من دخانها.

نعنع الفرس
الشفويات

L: Monarda fistulosa
E: Wild bergamote.
F: Menthe de cheval, Berganote

اسماؤه: نعنع الخيل، برغموت
بجلة معمرة تزيينية، تعلو من ٦٠ — ١٢٠ سم، ساقها فرعاء اوراقها بيضية ذرية، نصلها خملي الصفحة مسنن الحافة. ازهارها مختلفة الألوان باختلاف الضروب. أبيض ذهبي اصفر وردي احمر. * **الجزء الطبي**: الأوراق، الزيت. * زيت طيار يستخرج بالتقطير، له رائحة الكافور * منبه، طارد الغازات، مضاد التشنج، مقو للأعصاب، خافض الحرارة، تستعمل الأوراق استعمال الشاي.

نعنع فلفلي

L: Mentha puperita

E: White mint

F: Menthe poivrée

نبات عشبي بري او زراعي. ساقه متوسطة الانتصاب فرعاء ترتفع من ٣٠ ــ ٩٠ سم. اوراقه معنقة اذينية، نصالها سنانية الشكل. ازهراره سنبلي التجميع طرفي الارتكاز. ازهاره بيضية او بيض.

الجزء الطبي: الأوراق القمم المزهرة. ‌• فيها: منتول، مونتون، تانين، انزيم، بكتين، مشتقات التربنين. • مغذية، معدية مضادة للتشنج، طاردة للسموم • المرث، الخلاصة السائلة، الشراب، المسحوق، الزيت الطيار، العصير، • منق، فعال. عديمات الموافقة، الكافور، التيمول.

النومان الامرد

النومانيات

L: Herniaria glabra

E: Rupture - work, Turk's herbe

F: Herniaire glabre.

اسماؤه: حشيشة الفتق المرداء، نبات الشيخ.

نبات عشبي بري جذوره ملس، ساقه فرعاء، مرطاء، اوراقه صغيرة، متقابلة لاطئة، بيضية النصل. مالسة البشرة، ازهاره ابطية، قاضية الارتكاز لونها اصفر مشوب بخضرة، نورية التجميع صغيرة الحجم. هذا النبات يفترش الأرض بقطر نحو ٣٠ سم.

• النبات المزهر بكامله • صابونين، زيوت تستخرج بالتقطير مشتق الكومارين (هرنيارين). فلافونويد، وفلوي • المجاري البولية، مبول، التهاب المثانة والكليتين، وحصى المثانة، يثير الأيض.

هـ

هدر رجراج — **L: Populus termula**

الصفصافيات — **E: Trembling poplar, Aspeu**

F: Peuplier tremble, Tremble

نوع من الحور يرتفع من ٢٠ ــ ٣٠ متراً. أوراقه الغضة كثيرة الحركة رجراجة، قلبية خملية النصل على صفحتيه، والأوراق البالغة معنقة مستديرة. نصلها مالس الصفحة العليا، اللازوردية، ازغب السفلي، منشاري الحافة طويل الزناد القاتم الخضار. ارومته لا تعمر طويلاً فبعد انقضاء خمسين سنة تتجوف. يصنع من خشبه عيدان الثقاب والورق.

الجزء الطبي: اللحاء، القشرة الثانية، الأوراق الغضة.

فيه: غلوكوزيد، املاح معدنية، تانين، ڤيتامين ث * مضاد الالتهاب، مطهرة، خافضة الحرارة * التهاب المثانة، الحمى، الجراح، داء الحفر.

هرقيلة L: Heracleum sphondylium

غيطل E: Hog, cow-parsnip

F: Berse, Patte d'oie,

نبات عشبي من فصيلة الخيميات. مهده جبال الحبشة والهند واميركا الشمالية واوروبا الغربية. اوراقه ريشية مغلقة او ليفية النصل — تعد من النباتات الضارة لأن عناصرها الطبيعية حجالية تؤذي المواشي.

الجزء الطبي: الجذر والأوراق.

هيراقلين، زيت، غلوتامين، راتنج * سادر، مسكن للنوبات الهستيرية، ناعظ، هاضم * المغلي، المسحوق الخلاصة السائلة، الصبغة.

الهليون

الهليون بقلة ارومتها قعبرية، اغاليجها غليظة ساقها سرحة فرعاء تعلو من ٥٠ — ١٥٠ سم، رديناتها جزمية التجميع، ازهارها خضر.

في الهليون: اسباراجين، لعاب، سكر، زيت، فوسفات البوتاسيوم Anhydride phosphorique، ڤيتامين ب ١ — ب ٢ — ث حامض عفصي حامض تانيك. ٩٩٪ ماء.

غذاؤه قليل لكنه مرطب سليم. تهضمه المعد الضعيفة. لوفرة الفوسفور فيه يوصف في اطوار النقاهة والضعف. وينصح لذوي الأعمال الذهنية الاكثار منه.

بيد انه يجب على المصابين بالروماتيزم المفصلي الحاد والنقرس والتهاب المثانة، والبروستات والعصبيين تجنبه اذ يزيد في حالات توتر حالاتهم فينشأ الأرق.

الهليون مدر للبول لكن يمنع أكله أو شرب مغليه عمن يشكون

من العلل الكلوية. ينبغي لآكله ان لا يقشر النبات لأن في قشرته معظم الڤيتامين، والعذوبة الفائقة. ابشر النبات بعد غسله وأضف البشر الى ماء الطبخ. مغلي جذور الهليون مدة ٥ دقائق — ٥٠ غ — ١٠٠٠ ماء. يفيد فائدة جلّى المصابين بالعلل الكلوية، على أن تكون المجاري البولية سليمة يؤخذ من المغلي مقدار ٥ أكواب صباحاً على الريق فيدر البول ادراراً جيداً. وننصح للمصابين بالعلل القلبية واحتقان الطحال والكبد واليرقان تناول شراب الهليون.

صنع الشراب: اذب ١٨٠ غ سكر في ١٠٠ غ عصير الهليون وضعه في حمام ماري الى ان يكتسب قوام الشراب. يحفظ في قنان محكمة السد في امكنة رطبة.

خواصه: منق، مبول، منظم لافراز الكبد والكلى والأمعاء، والرئتين، ممعدن، يسيل الدم، ملين.

فوائده: الضعف الجسمي، والوهن والاجهاد الذهني، والنقاهة، فقر الدم ممعدن، مدر لافراز الكبد والكلى، الحصى البولية، المفاصل، النقرس الروماتيزم، الدم الخثر، الخوفان، الرعشة، السكري.

الهليون

L: Asparagus officinalis

E: Asparagus.

F: Asperge commune.

يحظر استعماله في حال التهاب المثانة والروماتيزم المفصلي الحاد وفي ذلك تباين آراء طبية.

تركيبه: (الأرقام تقريبية).

ماء: ٩٠ ــ ٩٥٪؛ غلوسيد ١,٧٠ ــ ٣,٥٠٪؛ ليبيد ٠,١٠ ــ ٠,١٥٪؛ بروتيد: ١,٦٠ ــ ١,٣٠٪؛ سيلليلوز: ٠,٦٥ ــ ٠,٧٠ ٪؛ ڤيتامين: آ ــ ب ــ ث * مانغانيز ــ حديد ــ فوسفور ــ بوتاسيوم ــ كلس ــ نحاس ــ فليور، بروم، يود، أسباراجين Methyl mercaptan المادة التي تضفي على البول رائحته المميزة.

ميزته: منقٍ، مبول، ممعدن، مسيل للدم، مسكن، يخفض كمية glycosuric، ملين.

يوصف لـ: للوهن الجسمي والذهني، للناقهين، فقر الدم، ممعدن، لادرار الصفراء ــ تنشيط الكليتين، الحصى البولية، المفاصل، الروماتيزم، النقرس * للرئتين، الآفات الجلدية، خثارة الدم، الرعشة والخفقان السكري.

هماملس مشتركة.

شجيرة برية وتزينية من فصيلة المشتركات. تعلو من ٣ ــ ٤ امتار. مهدها اميركا الشمالية. اوراقها مالسة الصفحة. طولها من ٥ ــ ٨ سم ازهارها صفر، ازهرارها من أيلول الى كانون.

ــ الأوراق.

ــ تانين، سيسكيرتربين، فينول، كولين، صابونين.

ــ قابض للأوعية.

ــ المرث، الماء المقطر، الصبغة.

ــ نقل النبات الى اوروبا عام ١٧٩٥.

ــ غنى النبتة بالتانين يفيد الدوالي او لمعالجة حب الصبا والوردي منه خاصة.

ــ يدخل في مستحضرات التجميل لميزته القابضة.

هنديا برية.

الهندباء نبات بري زراعي من فصيلة المركبات اللسينية. ساقها فرعاء تعلو نحو ٢٠٠ سم اوراقها مستطيلة مفرضة، ازهارها زرق زاهية. جذورها حنزابية مستطيلة.

ـــ الجذمور

ـــ مواد مرّة، كولين، سكر، اينولين، بوتاسيوم، .كلسيوم، حديد.

ـــ منقية للدم، خافضة للسكري، مدرة للصفراء، ملينة.

ـــ المغلي، الخلاصة السائلة، الخلاصة الرخوة، الشراب، المسحوق، الماء المقطر.

ـــ تفيدُ العلل الكبدية وحالات القبض.

الهندباء البرية

L: Cichorium intgbus

E: Wild chilory

F: Chicorée sauvage

فيها: كلسيوم، بوتاسيوم، فوسفور، صوديوم، حديد، مغنزيوم منغنيزيا، نحاس، عنصر مر، مواد سكرية، ڤيتامين: ب ـــ ث، K, P، بروتيد، ليبيد، نشا.

Acides animés libres indispensables.

في الجذر: بالاضافة الى ذلك مادة الاينولين.

خواصها: مقوية عامة (F. Decause, Muller)، ممعدنة، مضادة لفقر الدم. مشهية، معدية (Abullari)؛ منقية، مفرزة للصفراء، ومدرة لها (g. Parturier, E. Charbel و Gulicu)، مبولة، ملينة، طاردة للديدان، خافضة للحميات

توصف: لفقدان الشهية، للوهن، فقر الدم، اليرقان، المغص الكبدي، لادرار الصفراء، احتقان الكبد والطحال، ضعف المعدة والهضم العلل

الجلدية، النقرس، الرمل داء المفاصل، الحصى المرارية العلل البولية، الاستسقاء، القبض، الحمى المتقطعة.

بفضل مادة الاينولين تعد الهندباء منقية فعّالة لا تسبب تخرشاً في الرحم. لتنظيف البرونز يصنع معجونة من اوراق الهندباء المحمصة المبلولة بالماء الفاتر، يفرك بها المعدن. فينقيه ويضفي عليه لمعاناً ساطعاً.

الهندباء البرية Chicrée sauvage

هذا النبات مبذول في الحقول اللبنانية وغاباتها. يأكله القرويون خاصة في أيام الربيع وحده او في السلطة.

في هذا النبات ڤيتامين ــ ث ــ بوتاسيوم وفوسفور.

الأوراق مقوية، مشهية، معدية، منقية الدم، ملينة، مبولة وخافضة للحرارة. ينبغي جنيه عند ازهراره ابان اكتمال ميزته الطبية. تجفف الأوراق في الظل. ولامتصاصها الرطوبة يحسن حفظها في اماكن جافة جداً.

يوصف مراث الأوراق ٢٥ غ لليتر ماء غال في حالات احتقان الطحال والكبد واليرقان والمغص المعوي والكبدي والنقرس والاستسقاء والرمل الكلوي.

ولجذر الهندباء البرية مزايا الأوراق الطبية. تجمع الجذور في أواخر فصل الصيف وتقطع قطعاً صغيرة ٢ سم وتجفف في الفرن او في الشمس. في الجذور مادة الاينولين الموجودة في الخرشوف.

مغلي الجزور بمعدل ٢٠ ــ ٣٠ غ في ليتر ماء تعالج به الحميات المتقطعة (حمى غب الملاريا) اليرقان والمغص الكبدي.

وللطفح الجلدي ننصح للمصابين به أن يكثروا من شرب مغلي جذور الهندباء البرية.

كثيراً ما يصف الأطباء شراب الهندباء المركب الموجود في الصيدليات: هندباء برية « راوند صيني » شاهترج جلهم وبراعم الكاكنج وسواها. تلك النباتات العظيمة العائدة لكنها لا تلائم سن الأطفال. لذا ينبغي للأمهات ان يصنعن بأنفسهن شراب الهندباء البرية المفرد وهذه وصفته : ٥٠٠ غ سكر، ٥٠٠ غ عصير جزر الهندباء تغلى على نار لينة الى ان تكتسب قوام الشراب يحفظ في آنية محكمة السد. الجرعة ٣ ملاعق قهوة صباحاً على الريق.

الغربيون يحمصون جذور الهندباء البرية ويسحقونها لصنع القهوة المقوية للأمعاء ٥٠ غ ليتر ماء فنجان صباحاً على الريق وآخر عند النوم. من ميزة هذه القهوة ايضاً زيادة افراز الصفراء وادرار الكبد.

و

ودح مخزني.

نبات عشبي معمر من فصيلة الشقاريات. ساقه عشبية جوْوية اللون تعلو من ٥٠ ـــ ٨٠ سم. أوراقه كبيرة ثلاثية او خماسية التفصيل. نصلها مالس الصفحة المتمعجة مزغب العروق. أزهارها كبيرة بتلاتها مهدبة الأطراف لونها الى الحمرة المختلفة المواج. ازهراره من أيار الى حزيران.

ـــ البتبلات، البذور، الجذور.

ـــ بابيونين، غلوكوزيد، زيت، تانين، رائج، سكر، حوامض عضوية.

ـــ مضاد للتشنج، سادر.

ـــ لا يجوز تجاوز المقادير.

ـــ يسكن السعال الديكي وتهيجات الجهاز العصبي.

ـــ التحاميل مفيدة لمعالجة التشنجات الشرجية والمعدية.

ودنة

L: Umbilicus pendulinus

E: Ombilic

F: Ombilic.

شجيرة شحمية جذاميرها وساقها مزغبة، ازهارها مسننة حادة لونها بنفسجي، تنبت فوق الجدران والصخور والسقوف، يعلو ساقها نحو ٤٠ سم.

الجزء الطبي : الأوراق، * فيها: تربمتيلامين، شمع، يخضور فوتوسترين * مبول، ملطف،

العصير، اللب، المرث. * الأوراق المرضوضة تسرع في انضاج الدمامل وتفجيرها، مرهم الأوراق يشفي البواسير، العصير لالتهاب الأذن.

وزال الشرق

L: Spartium junceum

E: Spanish broom

F: Genêt d'Espagne.

ويسمى أيضاً ست خديجة، بنسقان.

نبات بري معمر من فصيلة القرنيات الفراشية ساقه فرعاء ضمية تعلو من ٢ — ٥ أمتار. اوراقها بسيطة مستدقة. ازهراره عنقودي التجميع طرفي الارتكاز. ازهاره كبيرة مستحبة العرف صفر زاهية.

الجزء الطبي: القمم المزهرة.

فيها: سيتيزين، مادة ملونة، زيت طيار، تانين، * مبولة، مسهلة * المرث، الصبغة، مبولة فعالة * يزعمون ان مادة السيتيزين مضادة لسم الأفاعي، لا ينبغي تجاوز الجرعات فتحدث التسمم.

L: Drosera rotundifolia **ورد الشمس**

E: Sundew, Red-rot

F: Drosera, Rosée du soleil

اسماؤه: دروز يرا ـــ نيدمان ـــ نديان.

نبات عشبي من فصيلة النيدمانيات، مفترس، معمر، ينبت في المناقع، ساقه قصيرة، اوراقه قرصية الانتشاب عنقه مستطيلة، ازهاره خماسية الاجزاء تعلو شماريخ دقيقة منتصبة تتوسط الأوراق. تفترس الحشرات التي تلامس اوراقها الدبقة، فتعلق بها فتقضي عليها وتمتصها.

الجزء الطبي: العشبة برمتها، * فيها: نافتوكينون، غُلوكوز دروزيرين، پلومباغول، ثانين، حامض بروبيونيك، راتنج. * مضادة للتشنج، مضادة للاختلاج، منفثة، * المرث، الخلاصة السائلة، الصبغة، الشراب، * النبات مفترس للحشرات * مفيدة للسعال الديكي، صبغتها ممزوجة بصبغة الكستناء، تقضي قضاء على التشنجات.

ي

ياسر **L: Ligustrum vulgare**

E: Privet

F: Trœme.

اسماؤه: نوار ابيض، فغو.

نبات بري وتزييني ساقه فرعاء، اوراقه أبيدة، اهليلجية، مدببة الطرف، جميلة الخضار، الجؤوي المواج.

الجزء الطبي : الأوراق.

فيها: ليغوسترون، راتنج، تانين.

لاثم، منظف، المرث، اللزقات ٭ لا يسوغ استعمالها دون استشارة الطبيب.

أشكال الأوراق وتعريفاتها

ورقة إبرية	Feuille aciculaire
ورقة اسفينية	Feuille cunéiforme
ورقة اهليلجية	Feuille oblongue
ورقة برثنية	Feuille pédalée
ورقة بسيطة	Feuille simple
ورقة بيضية	Feuille obovale
ورقة بيضية منعكسة	Feuille abovale
ورقة ثلاثية التخريم	Feuille trifide
ورقة ثلاثية التشريم	Feuille tripartite
ورقة ثنائية التخريم	Feuille bifide
ورقة ثنائية التشريم	Feuille bipartite
ورقة جعداء، مجعّدة	Feuille crépue
ورقة حادة، مدبّبة	Feuille aiguë
ورقة حاضنة	Feuille auriculée
ورقة حدباء العروق	Feuille curvinerviée
ورقة حلقية	Feuille verticillée
ورقة خطية	Feuille linéaire
ورقة درقية	Feuille peltée
ورقة درقية العروق	Feuille peltinerviée
ورقة دوارية	Feuille acyclique
ورقة ربابية	Feuille lyrée
ورقة رهابية	Feuille mucronée
ورقة ريشية	Feuille pennée
ورقة ريشية العروق	Feuille penninerviée
ورقة ريشية مخرمة	Feuille pennatifide
ورقة ريشية مشرمة	Feuille pennatipartite
ورقة ريشية مفلقة	Feuille pennatiséquée
ورقة سنانية	Feuille lancéolée
ورقة سهمية	Feuille sagittée
ورقة شوكية	Feuille spinuleuse
ورقة صحيحة، كاملة	Feuille entière
ورقة طبرزينية	Feuille hastée
ورقة غمدية	Feuille engainante
ورقة فأرية	Feuille roncinée
ورقة قنفاء	Feuille décurrente
ورقة كفية	Feuille palmée
ورقة كفية العروق	Feuille palmatinerviée
ورقة كفية مخرمة	Feuille palmatifide
ورقة كفية مشرمة	Feuille palmatipartite
ورقة كفية مفلقة	Feuille palmatisequée
ورقة لاطئة	Feuille sessile
ورقة لولبية	Feuille spiralée

ورقة متحدة	*Feuille connée*
ورقة متعاقبة	*Feuille alterne*
ورقة متقابلة	*Feuille opposée*
ورقة متقاطعة	*Feuille décussée*
ورقة متمعّجة	*Feuille boursouflée*
ورقة مثقوبة	*Feuille perfoliée*
ورقة محززة، مسنّنة	*Feuille dentée*
ورقة مخرزية	*Feuille subulée*
ورقة مركبة	*Feuille composée*
ورقة مستقيمة العروق	*Feuille rectinerviée*
ورقة مشرشرة	*Feuille lacinée*
ورقة معنقة	*Feuille petiolée*
ورقة مفرضة	*Feuille crénelée*
ورقة مفلقة	*Feuille séquée*
ورقة مفوقة	*Feuille emarginée*
ورقة مقطوطة	*Feuille tronquée*
ورقة مقورة	*Feuille rétuse*
ورقة ملتحمة	*Feuille caulinaire*
ورقة ملتفة	*Feuille amplexicaule*
ورقة ملتوية	*Feuille sinuée*
ورقة ملوقية	*Feuille spatulée*
ورقة مؤنفة	*Feuille acuminée*

A Acide anthémique, Acide stachidrine, Acétate de linalyle, Acide caféique, Acide chelidonique, Acide citrullique, Alkannine, Acide propionique, Acide borique pulvérisé, Antipyrine, Acide phénique, Alccolat de lavande, Alcoolature d'orange douce, Argurol, Acide arsénieux, Aloès pulvérisé, Acide acétique, Acorine, Adonidine, Acide cétylique et palmitique, Acide gallique et tannique, Adonisdoside, Acide linoléïque, Alœmodine, allantoïne, Adonite, Acide valérianique, Alcool méthylique, Acide abiétique, Aconitine, Acide aconitique, Acide malique, Antinévralgique, Aloïne, Antirhumatismal, Alliïne, Allicine, Alnuline, Asparagine, Anémole, Alcool ethylique, Antostérine, Astringent, Acide salicylique, Acide stéarique, Anti-inflammatoire, Antithermique, Anthelminthique, Antisclérotique, Antalgique, Acide thuyique, Anémonine, Aldéhyde anisique, Achilleine, Acide anisique, Acide chélidonique, Acide thapsique, Acétate de bornyle, Acide chrysophanique, Arbutine, Acide ricinoléique, Acide rubéritique, Acide lactique, Acide formique, Acide sorbique, Acide tanacétotannique, Alcoolature de cochléaria, Atophan, Alcoolature de citron, Asa fœtida pulvérisée, Agaric blanc pulvérisé, Aspidinol, Aspidine, acide silicique, Asarésinotannol, Anéthol, Arginine, Acide férulique, Aspéruline, Acide ellagique, Acide globularique, Acetovanillone, Acide phénolique, Acide cérotique, Arnidiol, Acide laricinique, Acétate de méthyle, acide lobélique, Azuline, Adenine, Acide aristolochique, Arnicine, Arnistérine, Acide stéarique, Acide laurique, Arbrotanine, Artémisine, Asarone, Asphodéline, Acide isobutyrique, Acide sédanolique, Acide méthylcrotonique, Azulène, Antostérol, Acide

sédadonique, Aquilegine, Arachine, Arbustérine, Anhydride phosphorique, Atropine, Asphodéloside, Acide citrique, Alcaloïde, Acétylcholine, Amine, Acide bétulinique, Aldéhyde, Acide hydroxybenzoïque, Acide protocatéchique, Antiphlogistique, Acide fumarique, Acide benzoïque, Amidon du lichen, Acide usninique, Arséniate de soude, Arrhénal, Acide nucléinique, Antipyrine, Acide phénique neigeux, Argyrol, Aminophylline, Analgésine, Acide phosphorique officinal, Agar-Agar pulvérisé, Axonge, Acide borique pulvérisé, Antifébrine, Alcoolature d'aconit, Acide primarinique, Acide mastique, Aucubine, Aucuboside, Anthraquinone, Acide tormentiltannique, Alun, Amygdaline, Acide granatotanique, Antipasmodique, Alcool cérilique, Acide glutamique, Acide filicique, Acide ascorbique, Acide prussique, Apiine, Acide primarique, Alune.

B Bornéol, Bioflavonoïde, Bétaiine, Berbérine, Bétuline, Bryonine, Bryorésine, Buxine, Brome, Bassorine, borate de soude, Bicarbonate de soude, Bétol, Biiodure de mercure, Bormure de sodium desséché, Bormure de calcium, Bleu de méthylène, Benzoate de dihydro-folliculine, Bioxyde de manganèse, Bromhydrate d'acétylcholine, Bromhydrate de quinine, Benzoate de soude, Baume de Pérou, Benzoate de benzyle, Bormure de camphre, Baume de féoravanti, Benzonaphtol, Baume tranquille, Bourdaine pulvérisée, Benjoin pulvérisé, Blanc de baleine, Benzoate de didhydrofolliculine, Bromoforme.

C Chlorhydrate d'éphédrine, Camphosulfonate de soude, calomel, Carbonate de lithine, Collargol, Cyanure de mercure, Cryogénine, Créosote dentaire, Collodion riciné, Cold cream, Centaurée, Camphorate de pyramidon, Chrysarobine, Cacodylate de soude, Cynogloscéine, Cytisine, Cire, Consolicine, Cynésine, Caryophyllène, Créosol, Cérilique, Cholestérine, Cadinène, Coumarine, Carvacrol, Composé cyanhydrique, Codéine, Caulosaponine, Colchicine, Cynarine, Colchicoside, Cicutine,

Conhydrine, Convallatoxine, Convallamarine, Convallarine, Cornine, Crocine, Crocoside, Cucurbitine, Cuscutine, Cryptoxanthine, Catéchine, Caféine, Chymasse, Cétone, Cymol, Caténine, Créosote de hêtre, Camphre pulvérisé, Carbonate de bismuth, Citrate de soude sec, Carbonate de gaiacol, Chloral hydraté, Chlorhydrate de cocaïne, Chlorhydrate de morphine, Chlorhydrate de papavérine, Cognac vieux, Capscicine, Capparirutine, Capsanthine, Carvène, Centaurine, Cynanine, Cynanidine, Cheirantine, Chélidonine, Chélérythrine, Citral, Camphène, Citronellal, Citroptène, Citronelle, Clématine, Clématitol, Choline, Cinéol, Cimarine, Cimène, Carvone, Carotène, Cyclamine, Camphre, Cynaglossine, Consolidine, Catalpine caroténoïde, Cannobinol, Cannabidiol, Cannabinone.

D Décoction de chiendent, Décoction de gruau, Dextrose, Décoction, Daphnine, Daturine, Daucol, Drosérine, Disulfure d'hexénile, Dextrine, Dulçamarine, Dermatol, Dionine, Diurétine, Diastase pulvérisée, Diiodoforme.

E Exuline, Eupatorine, Emodol, Emulsine, Ericoline, Ester, Eucalyptol, Ericine, Ericinol, Elatérine, Elatérase, Equisétonine, Equisétogénine, Eugénol, Ether, Erythrosine, Eldrine, Emétique, Ethéroside, Etain pulvérisé, Excipient, Ether sulfurique, Elixir dentifrice, Elixir de Garus, Evonymine, Ergotine, Ergot de seigle pulvérisé, Eau de dalibour forte, Eau de vie allemande, Eau distillée de menthe.

F Fraxine, Fructose, Furfurol, Flavonoïde, Filicine, Florol, Fucose, Fébrifuge, Farnesol, Fluorure de calcium, Formol, Follicule de sené, Fuschine, Fumeterre.

G Galutéoline, Gentiamarine, Géraniine, Globularine, Glutamine, Glucoside flavonique, Glycérophosphate de

soude; de potasse; de magnésie et de fer, Goudron de norvège, Glycerophosphate de chaux, Gomme, Gluten, Glucoside, Gyanogénétique, Gaïacol, Gaulterine, Galégine, Gentiine, Géraniol, Galactan, Glutine, Glucosine, Glycyrrhizine, Glycéride, Glycotropeoline, Germérine, Gélose, Gervine, Gluconate de chaux.

H Hyposulfite de magnésie, Hyposulfite de soude, Héracléine, Hordenine, Humulène, Hypéricine, Hyperoside, Huile éthérée, Hémoglobine fluide, Hypophosphite de soude, Hépatotrilobine, Hyoxyamine, Hyoxyne, Hespéridine, Hétéroside amer, Huile volatile, Histamine, Homocréosol, Héderine.

I Infusé concentré de café, Iodoforme porphyrisé, Ipaconitine, Indaconitine, Inuline, Instable, Inositol, Inosite, Iridine, Inflatine, Impératorine, Isoricinoléique, Isothiocyanate d'isobutyle, Ichtyol, Isovincamine, Iodure de sodium, Iodure de potassium, Iodure de plomb, Iodoforme, Iodure d'arsenic, Ipéca pulvérisé.

J Juglone, Juglandine, Julep, Julep gommeux.

K Kaolin, Kermès.

L Lanoline anhydre, Liquide de dakin, Laudanum de sydenham, Looch blanc, Liniment oléo-calcaire, Lévulose, Lappoline, Luteine, Limonène, Linallol, Licopine, Leucine, Lanatoside A et B, Lécithine, Lsicine, Lactucine, Lactucopicrine, Ligustron, Linarine, Lobéline, Lobélacrine, Lupinine, Lupanine,

Lupinédine, Licopodine, Laxatif, Laurocérasine, Lipase, Légumine, Lévurine extractive, Lanoline, Liqueur de Van Swieten, Lactate de strontium, Lactose.

M Malate de calcium, Mézéreine, Menthène, Maltine, Myrcène, Myrcénol, Malvine, Mahridine, Marrubine, Menyanthine, Mélianthine, Monosulfure de sodium cristallisé, Mousse de corse, Mucilage, Mésaconitine, Mannose, Mannite, Myrosine, Méthylconicine, Myrténol, Myrtol, Menthol, Malate, Morphine, Masticine, Méthylquercétol, Myloxine, Myrtilline, Mux.

N Nucléinate de soude, Novocaïne, Néopelline, Néohespéridine, Naphtoquinone, Nasturtioside, Nymphaline, Nympheine, Narcotique, Narcotaline, Naptol, Novarsénobenzol, Nitrate de pilocarpine.

O Oxycyanure de mercure, Oxyde de titane, Oléorésine, Oléique, Oxycoumarine, Ombelliférone, Oléandrigenine, Oléanol, Oléoropine, Oléastérol, Olestranol, Onocérine, Oxalique, Osmondine, Ostruthine, Ostruthol, Oligo-élément, Oestrogène, Oxymel scillitique, Orchitine, Oxyde jaune de mercure, Oxyde blanc d'antimoine, Onguent mercuriel.

P Pectose, Protopine, Pseudoconhydrine, Picrocrocine, Péponoside, Plombagol, Phénol, Phytochymase, Piloselline, Pulégone, Pyrogallole, Pseudocurarine, Paeonine, Papavérine, Physaline, Phytolaccine, Phytostérols, Pinène, Péricarpe, Pectine, Potasse, Palmitique, Phytostérine, Primulagénine, Protoanémomie, Phellandrène, Principe amer, Pentose, Pyridine, Pimpinelline, Pipérine, Palmitine, Primulavérine, Phelletiérine, Pyrogallique, Pyrocatéchine, Peptine, Photostérine, Pipéronal, Protovératrine, Protoxyde d'étain, Poudre de bardane, Poudre de

sulfathiazol, Pancréatine pulvérisée, Phénosalyl, Poudre de sulfanilamide, Poudre de feuilles de belladone, Pyrophosphate de fer citro-ammoniacal, Poudre de para-aminobenzène sulfonylurée, Poudre de glande mammaire, Poudre de lycopode, Poudre de strophantus, Piperazine, Potion de todd, Perborate de soude, Poudre de Badiane, Poudre de Colombo, Podophylline, Poudre de rhubarbe, Poudre de quinquina, Poudre d'ipéca, Poudre de scammonée, Phénacétine, Papaiine pulvérisée, Poudre de dover, Poudre de thymus, Pyramidon, Peptonate de fer concentré, Protoxalate de fer, Poudre d'ovaire, Peptone pulvérisée, Poudre de réglisse, Peroxyde de zinc, Poudre de parathyroïde, Poudre d'hypophyse, Poudre de foie, Phényléthymalonylurée, Poudre de scille, Poudre de thyroïde, Pepsine.

Q Quercétine, Quercitrine, Quassine amorphe, Quassia pulvérisé.

R Résine, Rhinantine, Rhéandine, Rhamnoside, Rheumemodine, Rhadoxanthine, Robine, Robinine, Rhéine, Ricine, Ricinine, Ricinoleine, Rubiadine, Rutine, Résorcine, Racines de guimauves.

S Semence de courge mondée, Santonine, Semen contra, Salicylde de méthyle, Surrénine, Soufre colloïdal, Sulfate d'oxyquinoléine, Sous-nitrate de bismuth, Stovaïne, Safran pulvérisé, Sulfate de spartéine, Sérum physiologique, Salipyrine, Sedhydrine, Sénéçonine, Sorbitol, Solacéine, Solangustine, Sublimé, Stachydrine, Scutellarine, Spilanthol, Stigmatérine, Salol, Sesquiterpène, Saponoside, Sabinène, Stéarine, Scilline, Solanine, Salicairine, Stomachique, Spinosine, Succinique, Sambunigrine, Sambucine, Sanguisorbine, Saponine, Stéarique, Sinigroside, Sulfure de vinyle, Saponène, Silice, Spartéine, Sanguinarine phosphatée, Salicylique,

Stigmastérine, Safranine, Scopolamine, Sabinol, Salicylate de bismuth, Sulfate de quinine, Sulfate neutre d'atropine, Sulfate de pelletiérine, Salicylate de soude, Sinapisme, Sulfate de strychnine, Saignée, Sulfate de quinidine, Salsepareille, Salicylate d'amyle.

T Teinture de badiane, Teinture de Kola, Teinture de jusquiame, Teinture de Colombo, Teinture de gentiane, Teinture de scille, Teinture de digitale, Trigonelline, Tussilaginine, Talc trimethylamine, Teinture de belladone, Teinture d'hamamélis, Teinture d'anémone, Teinture de marron d'Inde, Teinture de drosera, Teinture de Coca, Teinture de sulfathiazol, Teinture de benjoin, Teinture de cantharide, Teinture de jaborandi, Teinture de condurango, Teinture de noix vomique, Teinture de lobélie, Teinture de polygala, Teinture de grindélia, Teinture de cachou, Teinture de ratanhia et de quillaya, Terpinène, Thébaiine, Tyrosine, Tormentol, Tormentilline, Taxine, Tossistéarique, Tropéine, Thymène, Tanacétine, Taraxacine, Teucriorésine, Théobromine, Thuyane, Tartrate, Tanin, Thuyone, Trictine, Terpène, Tartrique, Tartarique, Terpinol, Teinture, Thyrosine, Terpinéol, Térébenthine, Tomatidine, Tonique, Toxifuge, Terpénique, Thymol, Teinture de cochenille, Tannigène, Teinture de music, Teinture de safran, Tartrate borico-sodique, Teinture de fèves St-Ignace, Teinture d'opium, Trional, Teinture d'érysimum, Teinture d'eucalyptus, Turbith minéral, Têtes de pavot, Thiocol, Teintures de semences de colchique, Teinture de viburnum, Teinture d'hydrastis, Teinture de racine d'aconit, Teinture de quinquina, Tétrachlorure de carbone, Teinture de salsepareille.

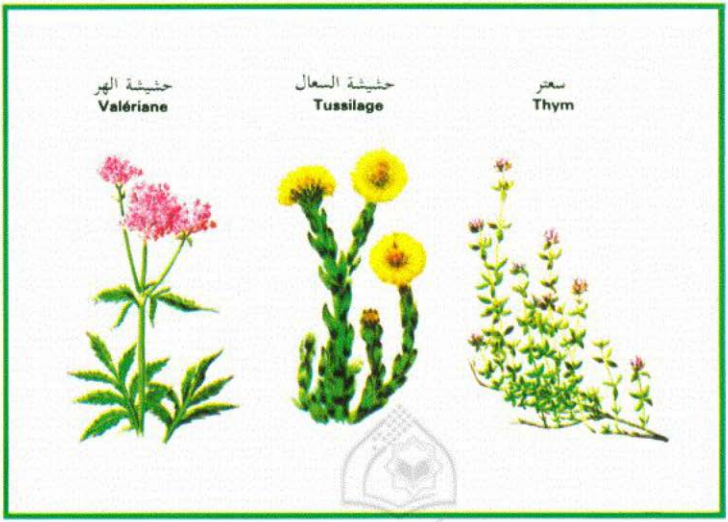
U Ursine, Ulmine, Uréase, Urotropine, Uroformine, Uréthane. Uréthane.

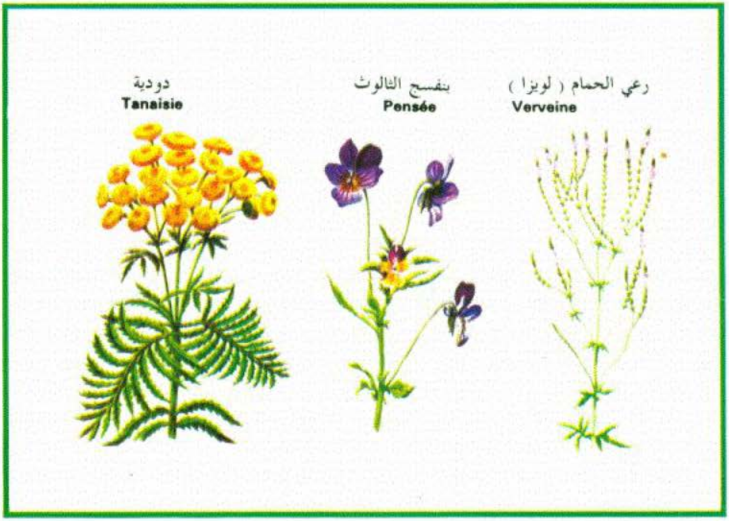
V Végephos, Vert malachite, Vinblastine, Vinleurosine, Vinroside, Vincistine, Valérianate de méthyle, Vanilline,

Verbéline, Verbénone, Valérianique, Vaccinine, Valérine, Vératramine, Veratrosine, Vératralbine, Verbascosaponine, Verbénaline, Vincine, Vincoside, Vincamine, Violémétine, Viscalbine, Violaquercitrine, Viscoflavine, Viscotoxine, Vin de Malaga, Vanilline, Vin de Muscat, Valérianate de quinine.

X

Xylol.


حشيشة الهر
Valériane
حشيشة السعال
Tussilage
سعتر
Thym


دودية
Tanaisie
بنفسج الثالوث
Pensée
رعي الحمام (لويزا)
Verveine

زيزفون
Tilleul



سوس
Réglisse

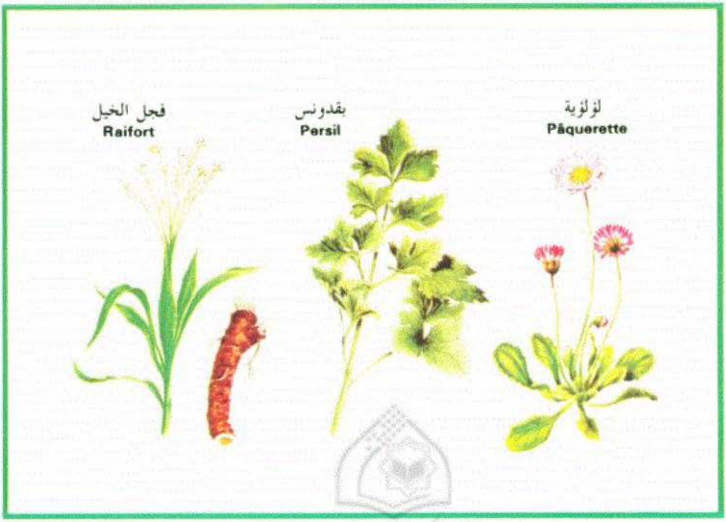


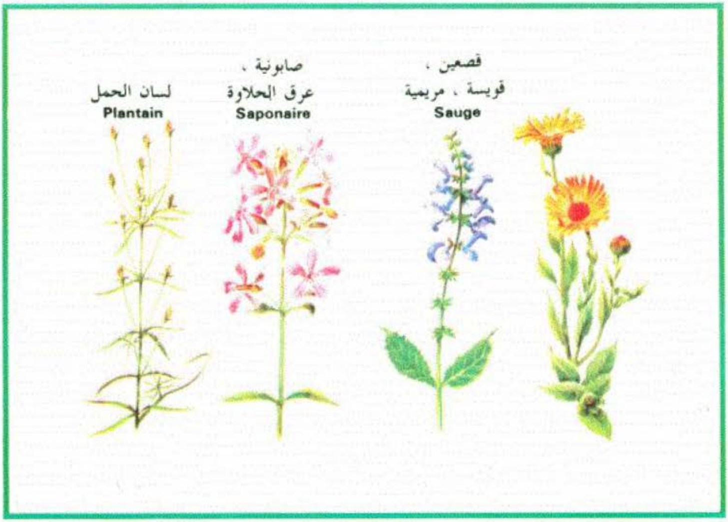
فيرونيكا
Véronique

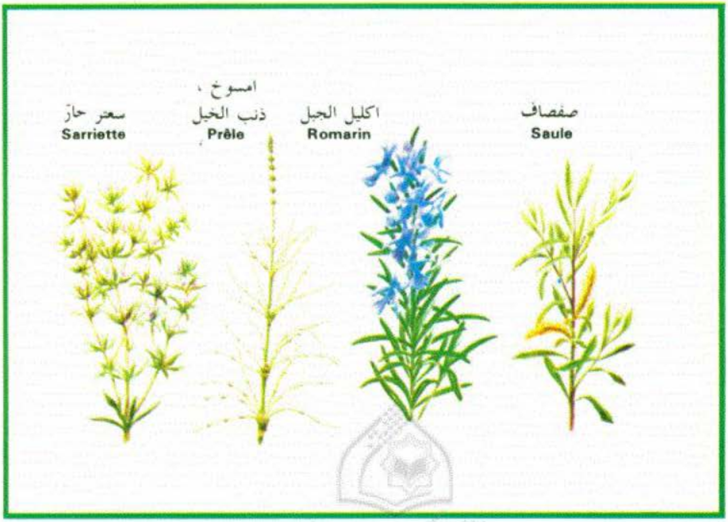


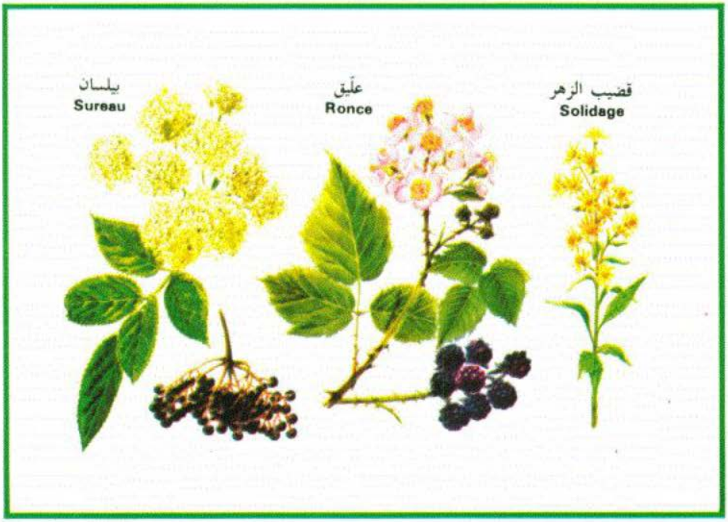
دراق
Pêche

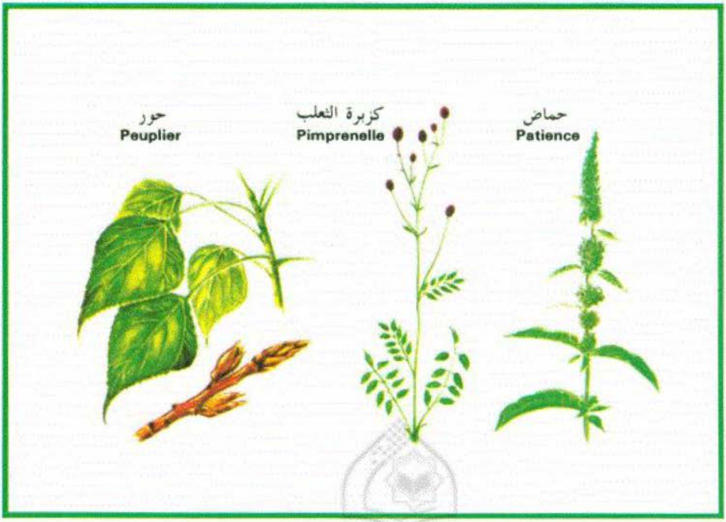


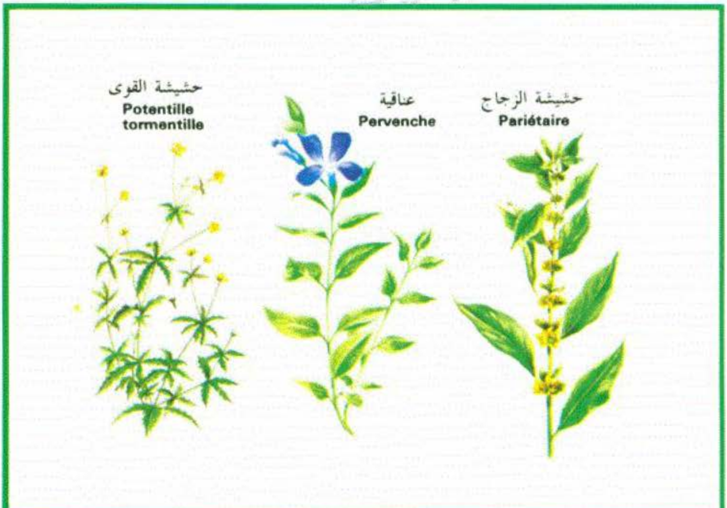

فجل الخيل
Raifort
بقدونس
Persil
لؤلؤية
Pâquerette

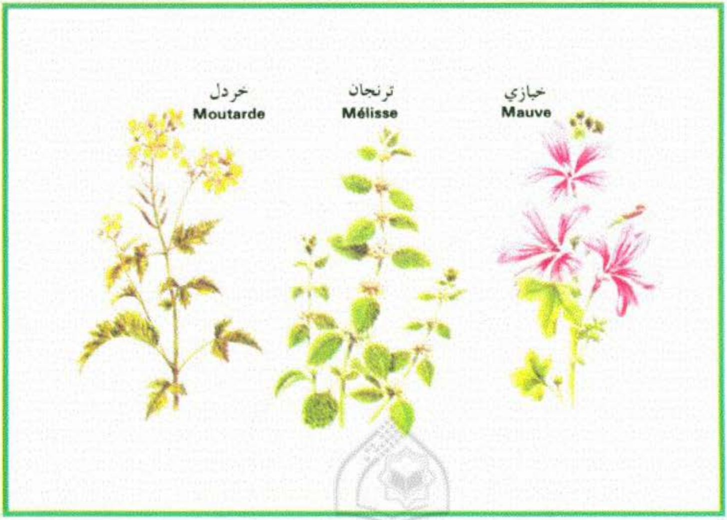

لسان الحمل
Plantain
صابونية ،
عرق الحلاوة
Saponaire
قصعين ،
قويسة ، مريمية
Sauge

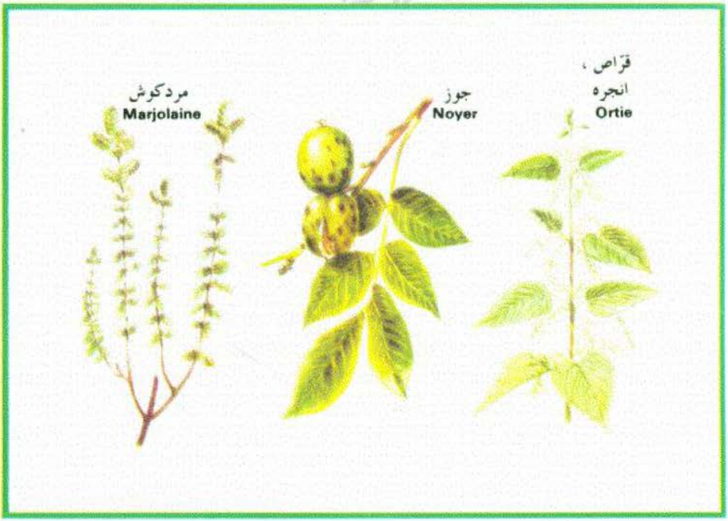

سعتر حارّ
Sarriette
امسوخ ، ذنب الخيل
Prêle
اكليل الجبل
Romarin
صفصاف
Saule

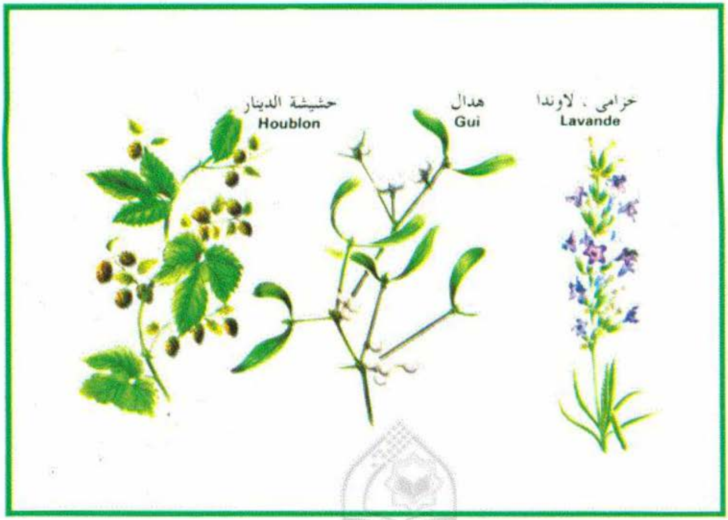

بيلسان
Sureau
علّيق
Ronce
قضيب الزهر
Solidage

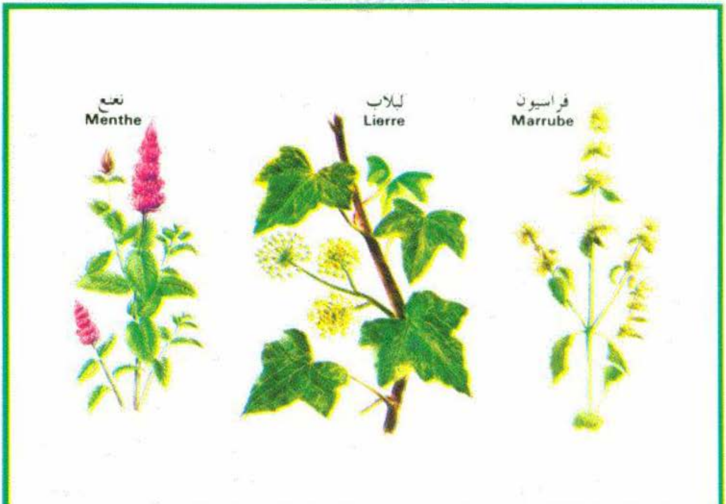

حور
Peuplier
كزبرة الثعلب
Pimprenelle
حماض
Patience

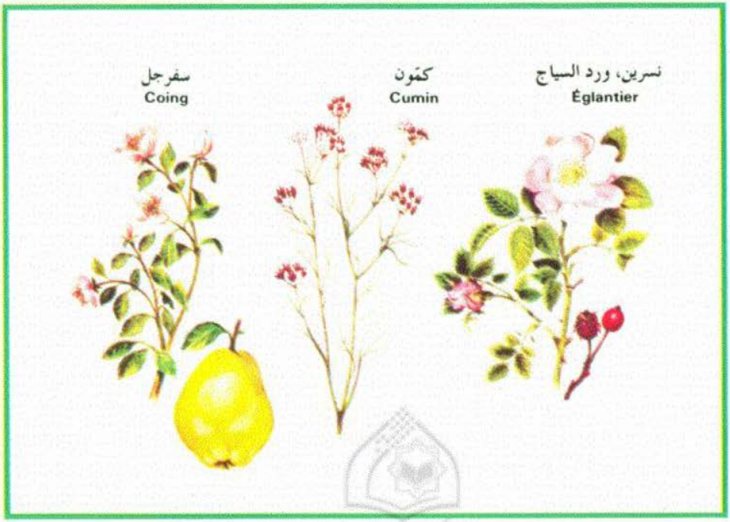

حشيشة القوى
Potentille
tormentille
عناقية
Pervenche
حشيشة الزجاج
Pariétaire

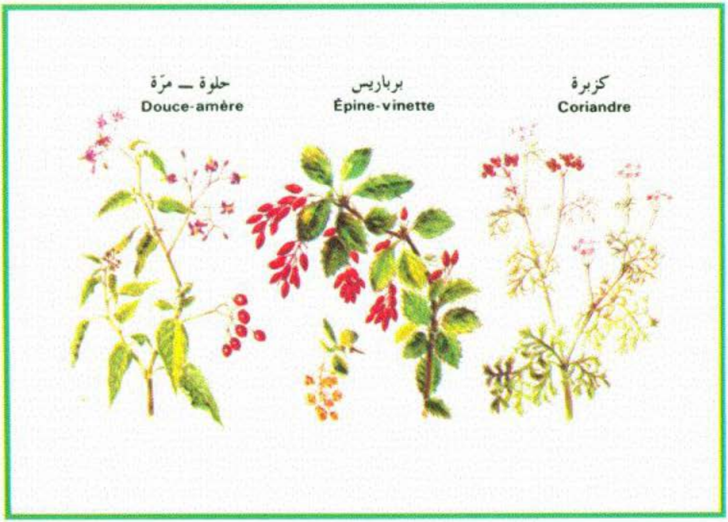

خبازي
Mauve
ترنجان
Mélisse
خردل
Moutarde


قرّاص ،
انجره
Ortie
جوز
Noyer
مردكوش
Marjolaine


حشيشة الدينار
Houblon
هدال
Gui
خزامى ، لاوندا
Lavande


نعنع
Menthe
لبلاب
Lierre
فراسيون
Marrube


سفرجل
Coing
كمّون
Cumin
نسرين، ورد السياج
Églantier


حلوة ــ مرّة
Douce-amère
برباريس
Épine-vinette
كزبرة
Coriandre

مرّان، دردار، لسان العصفور
Frêne



راز يانج، شمر
Fenouil



رتم
Genêt



عرعر
Genévrier

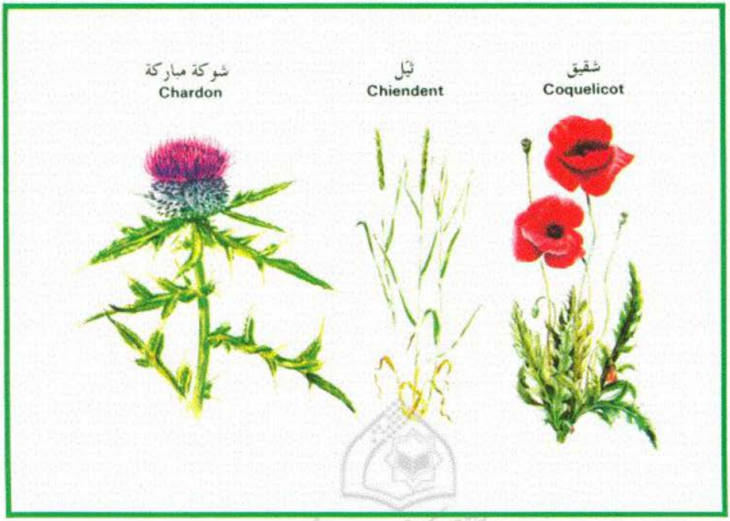


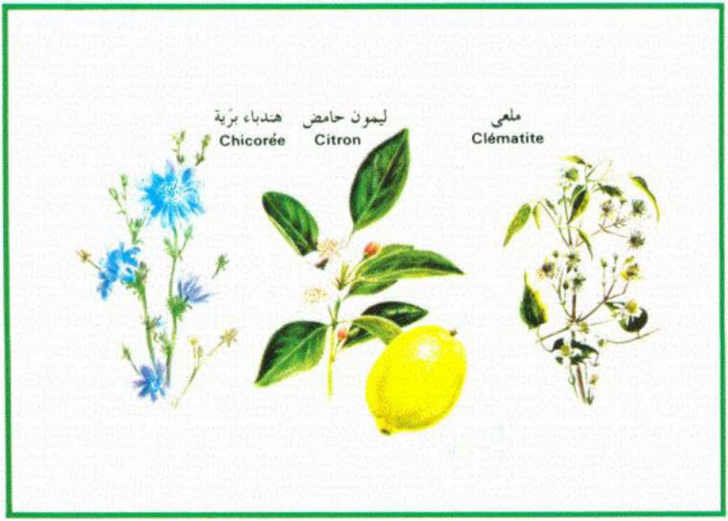
خطمي
Guimauve



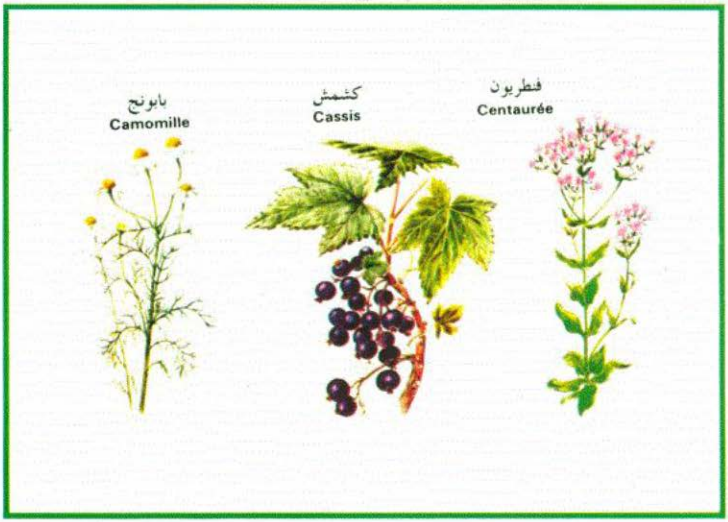
جنطيانا
Gentiane

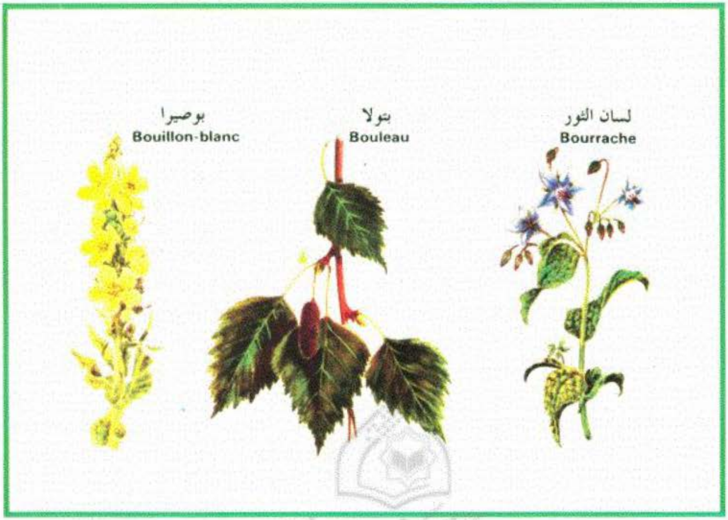


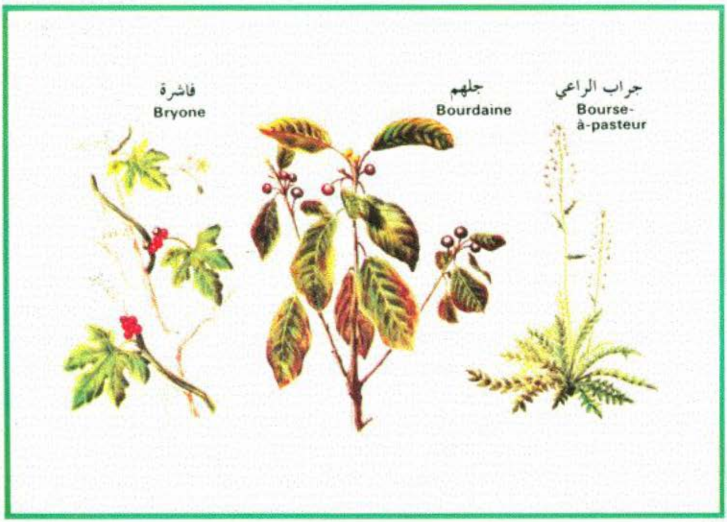

شوكة مباركة
Chardon
ثيل
Chiendent
شقيق
Coquelicot

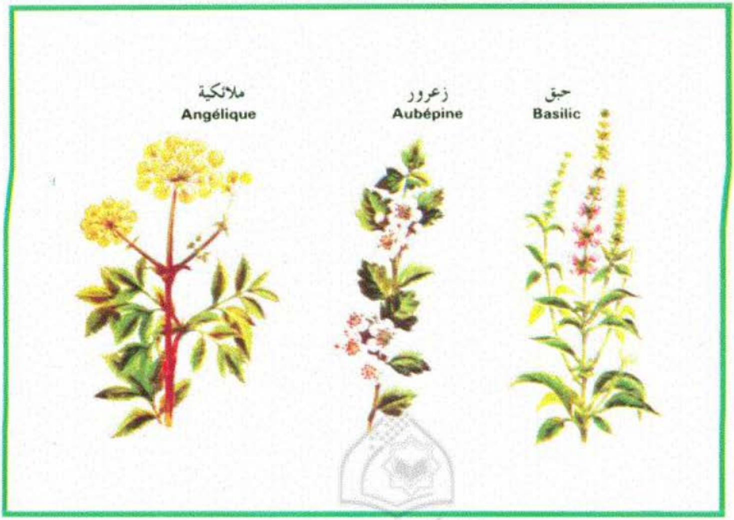

هندباء برّية
Chicorée
ليمون حامض
Citron
ملعى
Clématite

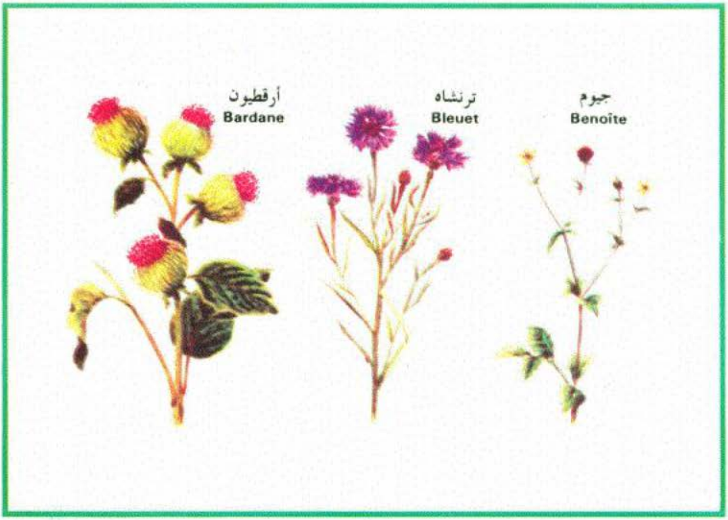

بقس
Buis
خلنج
Bruyère

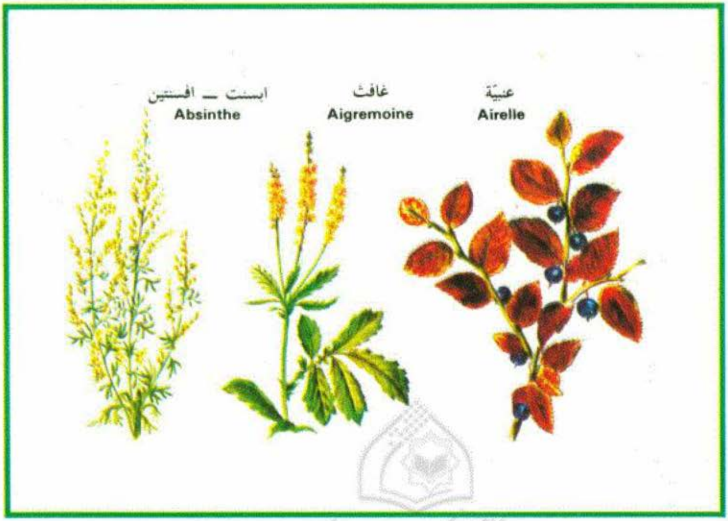

بابونج
Camomille
كشمش
Cassis
قنطريون
Centaurée


بوصيرا
Bouillon-blanc
بتولا
Bouleau
لسان الثور
Bourrache


فاشرة
Bryone
جلهم
Bourdaine
جراب الراعي
Bourse-
à-pasteur


ملائكية
Angélique
زعرور
Aubépine
حبق
Basilic


أرقطيون
Bardane
ترنشاه
Bleuet
جيوم
Benoîte



ابسنت ــ افسنتين
Absinthe
غافث
Aigremoine
عنبيّة
Airelle



شويلاء
Armoise
زهرة العطاس
Arnica
انيسون ،
يانسون
Anis